الكتاب الذي طبع منه أكثر من مليون نسخة



قوة عقلك الباطن

أحد كتب تطوير الشخصية
الذي حقق أعلى مبيعات
نقدم لك منه طبعة جديدة،
منقحة ومستفيضة

تأليف الدكتور
«جوزيف ميرفي»
الحاصل على درجة الدكتوراه
في الفلسفة والقانون

مراجعة دكتور
إيان ماكماهان

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore

قوة عقلك الباطن



الكتاب الذي طبع منه أكثر من مليون نسخة

قوة عقلك الباطن

أحد كتب تطوير الشخصية الذي حقق أعلى مبيعات

نقدم لك منه طبعة جديدة منقحة ومستفيضة

تأليف دكتور «جوزيف ميرفي»

الحاصل على درجة الدكتوراه في الفلسفة والقانون

مراجعة دكتور «إيان ماكماهان»





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٢٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
ابو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠٠٧

Original English Language edition published by Prentice Hall Inc.

The Power of Your Subconscious Mind

ONE OF THE MOST POWERFUL
SELF-HELP GUIDES EVER WRITTEN!
NOW REVISED & EXPANDED

Joseph Murphy, Ph.D., D.D.
Revised By Ian McMahan, Ph.D.



المحتويات

كيف يحقق هذا الكتاب المعجزات فى حياتك ؟

لقد شاهدت معجزات تحدث لرجال ونساء من جميع الطبقات الاجتماعية فى جميع أنحاء العالم ، وسوف تحدث لك أيضاً معجزات ، عندما تبدأ فى استغلال القوة الرهيبة لعقلك الباطن . ويهدف هذا الكتاب إلى أن يعلمك كيفية تشكيل نمط تفكيرك العادى وخيالك لمصيرك . فشخصيتك تتحدد حسبما ترى نفسك فى عقلك الباطن .

هل تعرف الإجابات ؟

لماذا يوجد إنسان سعيد وآخر حزين ؟ ولماذا يوجد إنسان فرح وثرى وآخر بائس فقير ؟ ولماذا هناك إنسان خائف وقلق وآخر ملىء بالثقة والإيمان ؟ ولماذا يوجد إنسان يمتلك منزلاً فخماً وجميلاً بينما يوجد إنسان آخر يحيا بالكاد فى حى مزدحم فقير ؟

ولماذا يحقق إنسان نجاحاً باهراً بينما يفشل إنسان آخر فشلاً ذريعاً ؟ ولماذا يوجد إنسان مفوه يحظى بالشهرة بينما يوجد إنسان آخر مغمور يعيش حياة عادية ؟ ولماذا يوجد إنسان عبقرى فى عمله أو مهنته بينما يوجد إنسان آخر يكدح طوال حياته دون أن يفعل أو يحقق شيئاً يساوى ما بذله من جهد ووقت ؟

ولماذا يشفى إنسان من مرض عضال ولا يشفى منه إنسان آخر ؟ ولماذا يعانى العديد من الأشخاص الصالحين والمتدينين من عذاب روحى وجسدى لا حد له ؟ ولماذا يحقق العديد من الأشخاص غير الصالحين ، غير المتدينين نجاحاً وازدهاراً ويتمتعون بصحة وافرة ؟ ولماذا يحظى شخص بحياة زوجية سعيدة ولا يحظى شخص آخر بها ويشعر بالتعاسة وخيبة الأمل ؟

هل توجد إجابة عن تلك الأسئلة من خلال المساعدة التى يقدمها لك عقلك الواعى وعقلك الباطن ؟

من غير ريب توجد إجابة لذلك .

سبب تأليف هذا الكتاب

إن ما دفعنى وحثنى على تأليف هذا الكتاب هو الرغبة الملحة للحصول على إجابة وتفسير للتساؤلات السابقة وأسئلة عديدة أخرى مشابهة . ولقد حاولت أن أشرح ـ باستخدام أبسط لغة ممكنة ـ الحقائق الجوهرية والأساسية للعقل ، وأعتقد أنه من الممكن شرح وتفسير القوانين الجوهرية والأساسية للعقل والحياة باللغة التى نستخدمها فى حياتنا اليومية العادية . وسوف تجد أن اللغة المستخدمة فى هذا الكتاب هى اللغة التى تقرؤها فى الصحف اليومية والمجلات الدورية وفى مكان ـشة العمل اليومية .

على قراءة ودراسة هذا الكتاب وعلى تطبيق التقنيات التى ، وعندما تفعل ذلك سأشعر بالاقتناع التام بأنك سوف ـنع المعجزات ، قوة تنتشلك من الاضطراب والبؤس والفشل ـع إلى الحزن ، وترشدك ـ فى الوقت ذاته ـ إلى مكانك الحقيقى ،

وتحل الصعوبات التى تواجهها ، وتبعدك عن استرقاق العاطفة والجسد لك ، وتضعك على طريق يوصلك إلى الحرية والسعادة وراحة البال .

وتستطيع هذه القوة التى يمتلكها العقل الباطن لفعل المعجزات أن تشفيك من المرض وتعطيك الحيوية والقوة من جديد . وبتعلمك كيفية الاستفادة من قوتك الداخلية ، سوف تخرج من باب سجن الخوف ، لتدخل باب الحرية الرائعة .

تحرير القوة التى تصنع المعجزات

إن الشفاء الذاتى للجسم سيظل أكثر الأدلة إقناعاً على وجود قوة العقل الباطن . فمنذ أكثر من أربعين عاماً مضت شفيت من مرض خبيث ـ يطلق عليه طبياً اسم السرقوم ـ عن طريق استخدام قوة الاستشفاء لعقلى الباطن التى لا تزال تحافظ علىّ وتدير كل وظائف جسمى الحيوية .

ولقد شرحت فى هذا الكتاب الطريقة التى طبقتها للاستشفاء ، وأنا على ثقة من أن هذه الوسيلة سوف تساعد الآخرين على أن يثقوا فى وجود الشفاء المطلق الموجود فى أعماق العقل الباطن لنا جميعاً . ولقد اكتشفت فجأة ـ ومن خلال زياراتى الودية لصديق لى يعمل طبيباً ـ أنه كان أمراً طبيعياً أن أومن بأن الخالق المبدع الذى كون أعضائى وشكل جسمى وجعل قلبى يدق ، يستطيع أن يشفى ما صنعت يداه . وتقول الحكمة المأثورة : " الطبيب يعالج والشفاء على الله " .

تحدث المعجزات عندما تصلى بصدق

يطلق على التفاعل المنسجم لمستويات كل من العقل الواعى والعقل الباطن الموجهة علمياً لغرض معين " الصلاة العلمية " . وسوف يعلمك

هذا الكتاب الطريقة العلمية التى تستطيع بها أن تنزع الغطاء عن عالم القوة المطلقة الذى بداخلك ، لكى تتمكن من الحصول على ما تريد حقيقةً فى حياتك . فأنت ترغب فى حياة أكثر سعادة وكمالاً وغنىً . فعليك - إذن - أن تبدأ فى استخدام تلك القوة التى تصنع المعجزات لكى تجعل حياتك اليومية سهلة ، وتحل مشاكل العمل وتحقق الانسجام فى علاقاتك الأسرية .

تأكد من قراءتك لهذا الكتاب عدة مرات . وسوف تشرح لك الفصول العديدة كيف تعمل هذه القوة الرائعة ، وكيف يتسنى لك إخراج الإلهام والحكمة الكامنة فى داخلك . اتبع الوسيلة العلمية الجديدة فى استكشاف المعين الذى لا ينضب . اقرأ هذا الكتاب بعناية وبجد وبشغف . وأثبت لنفسك أن هذه الطريقة المذهلة يمكن أن تساعدك ، وأعتقد أنها ستكون نقطة تحول فى حياتك .

كل إنسان يصلى

هل تعرف كيف تصلى بصدق ؟ وما المدة التى تقضيها عندما تفعل ذلك كجزء من نشاطك اليومى ؟ فى حالة الطوارئ ، وفى وقت الشدة والاضطراب ، وفى المرض ، وعندما يندس الموت بيننا ، يتدفق الدعاء والصلاة منك ومن أصدقائك .

وما عليك إلا أن تتصفح جريدتك اليومية لترى الصلوات والدعاء والتضرع التى يتمتم بها أفراد الشعب من أجل طفل أصيب بمرض عضال لا يرجى شفاؤه ، ومن أجل أن يحل السلام بين الدول ، ومن أجل مجموعة من عمال المناجم لم يستطيعوا الخروج من أحد المناجم التى غمرتها السيول . وبعدما نجوا قالوا : " إنهم ظلوا يتضرعون ويصلون وهم ينتظرون النجاة "

لا شك أن الدعاء والصلاة يمثلان العون المتاح بشكل دائم والذى تلجأ إليه وقتما يشتد عليك الكرب ، ولكن لا يجب عليك أن تنتظر وقوع البلاء لتجعل الدعاء والصلاة جزءاً من حياتك . وتتصدر الاستجابات المفاجئة والمثيرة للدعاء والصلاة والتضرع العناوين الرئيسية فى الصحف ، وهى دلائل واضحة على أثر الصلاة والدعاء . ولكن ماذا عن شكر الله على نعمه ، والدعاء الخالص ، والذى يتقرب به الإنسان إلى ربه ؟

من خلال عملى مع الناس واتصالى بهم أصبح من الضرورى أن أبحث عن الطرق المختلفة للدعاء والصلاة والتضرع . ولقد جربت تأثير قوة التضرع والصلاة فى حياتى الخاصة ، وتحدثت وعملت مع أناس استفادوا بشكل عظيم عن طريق تضرعهم وصلاتهم . وتكمن المشكلة فى كيفية تعليم الناس طريقة الصلاة والتضرع . فعندما يقع الإنسان فى ضائقة يجد صعوبة فى التفكير والتصرف بعقلانية . فهو يحتاج إلى صيغة سهلة يتبعها وإطار واضح وبسيط ومحدد.

ميزة فريدة يتمتع بها هذا الكتاب

الميزة الفريدة التى يتمتع بها هذا الكتاب هى المنهاج العملى الواقعى الذى يسير عليه . وبين يديك الآن تقنيات ووسائل تتسم بالبساطة وسهولة الاستخدام والتى تستطيع أن تطبقها فى أيام العمل والأيام العادية . ولقد علمت هذه الوسائل البسيطة لرجال ونساء فى جميع أنحاء العالم .

المميزات الخاصة لهذا الكتاب ستروق لك لأنها تشرح سبب حصولك على استجابة عكسية لما دعوت به . سألنى الكثير من الناس فى أنحاء العالم آلاف المرات : " لماذا أتضرع وأدعو كثيراً ولا يستجاب لى ؟ " ستجد فى هذا الكتاب الأسباب وراء هذه المشكلة العامة . وستجد

الوسائل العديدة فى التأثير على العقل الباطن لتحصل على الإجابة الصحيحة التى تجعل لهذا الكتاب قيمة غير عادية ، وتمنحك المساعدة اللازمة وقت الشدة .

بماذا تؤمن ؟

ليس ما تؤمن به هو ما يتحقق نتيجة للتضرع والصلاة . فالاستجابة للتضرع والصلاة تنتج عندما يستجيب العقل الباطن للصورة الذهنية أو الفكر فى العقل الواعى للإنسان . وهذا الاعتقاد أو الإيمان هو المبدأ الأساسى لجميع الأديان فى العالم ، وهو السبب فى أن كل الأديان صادقة وحقيقة تتقبلها النفس .

فالصلوات والتضرعات تستجاب بغض النظر عن العقيدة ، فكيف يمكن لهذا أن يحدث ؟ الإجابة لا تكمن فى عقيدة بعينها أو ديانة ما أو أداء شعائر أو طقوس معينة أو تقديم قرابين أو التلفظ بأدعية بعينها ، وإنما تكمن الإجابة فى الإيمان أو القبول العقلى لما يصلى من أجله الناس .

فقانون الحياة هو قانون الاعتقاد ويمكن اختزال الاعتقاد كفكرة فى عقل الإنسان . وبما أن الإنسان يفكر ويشعر ويؤمن فإن ذلك يرتبط بحالة عقله وجسده وبيئته . وأية وسيلة أو منهاج مؤسس على فهم ما تفعله ، وسبب قيامك به ، سوف يساعدك على أن تجعل العقل الباطن يجسد لك جميع الأشياء الطيبة فى الحياة . وبشكل جوهرى ، فإن الدعاء المستجاب هو تحقق ما يتمناه القلب .

التمنى هو الدعاء

يتمنى كل امرئ الصحة والسعادة والأمن وراحة البال وصدق الحديث ولكن الكثير يفشل ـ بشكل جلي ـ في تحقيق نتائج محددة . وقد اعترف أحد أساتذة الجامعة لى ذات مرة قائلاً : " أعرف أنني إذا غيرت من طريقة تفكيرى ، وأعدت توجيه حياتى العاطفية ، فإن مرض القلب الذى أعانى منها لن يعاودنى ، ولكن ليس لدى أية وسيلة أو منهاج أو طريقة للعمل لتحقيق ذلك ، وعقلى ينشغل بالتفكير فى كثير من اهتماماتى وأشعر بالضجر والضيق وخيبة الأمل والتعاسة "

فهذا الأستاذ الجامعى يتمنى أن يتمتع بصحة جيدة ، واحتاج لمعرفة الطريق الذى يسلكه عقله ليجعله قادراً على تحقيق رغبته كاملة . ومن خلال ممارسته لطرق الاستشفاء المشروحة فى هذا الكتاب ، قد أصبح فى أتم صحة وعافية .

كل الأشخاص لديهم طريقة تفكير واحدة

إن القوى التى تحقق المعجزات التى يمتلكها عقلك الباطن موجودة قبل مولدك ومولدى ، وقبل وجود أى دار عبادة فى العالم . وتاريخ الحقائق الأبدية العظيمة ومبادئ الحياة يسبق جميع الأديان . ومن خلال هذه الأفكار الموجودة فى العقل ، فإننى أحثك ـ فى الفصول القادمة لهذا الكتاب ـ على أن تتشبث بهذه القوى الرائعة ، والتى لها قدرة تحويلية ، حيث إنها سوف تضمد الجراح الجسدية والروحية ، وترشد عقلك الذى يستحوذ عليه الخوف إلى طريق التحرر ، وتجردك ـ بشكل كامل ـ من قيود الفقر والفشل والتعاسة والعوز والإحباط .

وكل ما عليك أن تفعله هو أن تلتحم عاطفياً وذهنياً مع الخير الذى تتمنى تجسيده . وتبعاً لذلك ، سوف تستجيب القوى المبدعة لعقلك الباطن . ابدأ الآن ، واليوم ، ودع العجائب والمعجزات تحدث فى حياتك ، وواصل واستمر حتى يزول الظلام وينبثق نور الفجر .

١

الكنز الذى بداخلك

ستكتشف أن الثروات تحيط بك من كل جانب ، ولكى تحصل عليها فإن كل ما عليك أن تفعله هو أن تجعل عقلك منفتحاً ولاحظ الكنز الذى لا ينفذ الكامن بداخلك . فى باطنك ، يوجد منجم تستطيع من خلاله استخلاص كل شىء ترغب فيه لتحيا حياة تتسم بالبهجة والمرح والثراء .

الكثير من الناس يغطون فى سبات عميق ، لأنهم لا يعلمون شيئاً عن المعين الذى لا ينضب بداخلهم من الذكاء اللانهائى والمحبة التى لا تنتهى . ومهما كان الشىء الذى تبحث عنه ، فإنك تستطيع أن تستخرجه من هذا المنجم .

فقطعة صلب ممغنطة يمكن أن ترفع ثقلاً يفوق وزنها بحوالى اثنتى عشرة مرة ، وإذا ما نزعت من نفس قطعة الصلب قوة المغناطيس تلك ، فإنها لن ترفع ريشة .

ويشبه ذلك نوعين من الناس : أحدهما به قوة المغناطيس ، فهو يتمتع بالإيمان والثقة الكاملة فى نفسه ، ويعلم أنه ما ولد إلا لكى ينجح ويحقق الفوز .

أما الآخر ليس بداخله قوة المغناطيس الجاذبة ، ويملؤه الخوف والشكوك ، وتسنح الفرص العديدة أمام عينيه ، فلا يستغلها ويقول لنفسه : " ربما أفشل ، قد أفقد أموالى ، سوف يخدعنى الناس " . هذا

النوع من الأشخاص لن يحقق الكثير من الإنجازات فى حياته ، لأنه إذا كان خائفاً من المضى قدماً ، فإنه ـ ببساطة ـ سيبقى فى مكانه ولن يتقدم .

ويمكنك أن تصبح هذا الشخص الذى يشبه المغناطيس فى قوته ، وهذا عندما تكتشف السر الأعظم لكل العصور وتضعه فى حيز التنفيذ .

السر الأعظم لكل العصور

ما هو ـ من وجهة نظرك ـ السر الأعظم لكل العصور ؟ هل هو الطاقة الذرية ؟ السفر عبر كواكب الفضاء ؟ الثقوب السوداء ؟ كلا ، ليس شيئاً من ذلك ، إذن ما هو هذا السر ؟ كيف يمكن فهمه وتطبيقه فى العالم الواقعى ؟

الإجابة بسيطة جداً . السر هو تلك القوة العجيبة الموجودة فى عقلك الباطن التى تحقق المعجزات ، وهى آخر مكان ينشده أغلب الناس وهذا هو سبب أن القليل جداً منهم يجدونه .

القوة المدهشة لعقلك الباطن

تستطيع أن تحقق فى حياتك المزيد من السلطة والثروة والصحة والسعادة والهناء من خلال الوصول إلى قوة العقل الباطن وإخراجها من مكمنها .

إنك لست فى حاجة لاكتساب هذه القوة ، فأنت تمتلكها بالفعل . ولكنك فى حاجة إلى أن تتعلم كيف تستخدمها ، فيجب أن تفهمها لكى تستطيع أن تطبقها فى جميع جوانب حياتك .

ومن خلال اتباعك للتقنيات البسيطة والطرق التى يحويها هذا الكتاب ، فإنك تستطيع اكتساب المعرفة الضرورية والفهم ، وسوف يسرى فيك إلهام يطلقه نور روحانى جديد ، وستتمكن من توليد قوة

جديدة تمكنك من تحقيق آمالك وتجعل كل أحلامك حقيقة . اتخذ قرارك الآن ، لكي تجعل حياتك أكثر روعة ، وأعظم وأغنى وأكثر نبلاً عن ذى قبل .

تكمن في أعماق عقلك الباطن حكمة لا حدود لها وقوة مطلقة ومخزون لانهائي من كل ما هو ضرورى ، وكل هذا ينتظر منك أن تنميه وتظهره . ابدأ الآن في التعرف على إمكانيات عقلك الباطن ، وسوف تنطلق هذه الإمكانيات فى العالم الخارجى .

إذا كنت متفتح الذهن ومستعداً لتقبل استيعاب الأفكار الجديدة فإن الذكاء اللانهائى الكامن داخل عقلك الباطن سوف يكون قادراً على كشف كل شيء تحتاج إلى معرفته فى كل لحظة من الوقت . فسوف تستطيع أن تستوعب أفكارا جديدة وخواطر تمكنك من صنع مخترعات جديدة ، وتحقق اكتشافات جديدة أو تبدع فى الأعمال الفنية . علاوة على ذلك فإن الذكاء اللامحدود داخل عقلك الباطن يستطيع أن يمنحك ألواناً رائعة وجديدة من المعرفة . دع هذا الذكاء يكشف عن نفسه وسوف يفتح لك هذا سبيلاً للإبداع فى حياتك وسيكون له مكان ومنزلة رفيعة فى حياتك .

وبحكمة عقلك الباطن تستطيع أن تجد الرفيق المثالى ، وكذلك شريك العمل المناسب ، وبحكمة عقلك الباطن سوف تتوفر لك الأموال التى تحتاجها والحرية المالية لكى تصبح وتفعل وتتحرك مثلما يتمنى قلبك .

إن من حقك أن تكتشف هذا العالم الداخلى من الفكر والأحاسيس والقوة والنور الروحانى والحب والجمال . ومع أن هذا العالم غير مرئى ، إلا أن قوته جبارة . ومن داخل عقلك الباطن ستجد الحل لكل مشكلة ، وسبب كل نتيجة . ولأنك تستطيع أن تخرج القوى الخفية من داخلك ، فسوف تملك بالفعل زمام القوة والحكمة الضروريتين لكى تصل إلى الأمن والسعادة والسيادة .

ولقد شاهدت قوة العقل الباطن تنتشل أناساً من حالات عجز وشلل ، وتجعلهم مرة أخرى أكثر قوة وحيوية وصحة وقد ساعدتهم عقولهم على التحرر والانطلاق وجعلتهم يتمتعون بالسعادة والصحة والخواطر المبهجة . وهناك قوة شفاء خارقة تكمن فى عقلك الباطن ، تستطيع أن تشفى المزاج المضطرب والقلب المحطم . وتلك القوة لديها القدرة على فتح باب سجن العقل وتستطيع أن تحررك من عبودية الجسد والمادة .

ضرورة وجود أساس عمل

من المتعذر إحراز تقدم جوهرى فى أى نطاق للسعى نحو أى هدف ، فى حالة عدم وجود أساس عمل شامل فى تطبيقه . إنك تستطيع أن تكتسب مهارة فى تشغيل عقلك الباطن . وتستطيع أن تطبق عملياً قوى العقل الباطن وتحقيق نتائج مؤكدة وذلك بمقدار معرفتك لمبادئه وتطبيقك لها لأغراض معينة ومحددة ترغب فى تحقيقها .

ولكونى كيميائياً سابقاً ، أود أن أشير إلى أنك إذا جعلت الهيدروجين يتحد مع الأكسجين بمقدار ذرتين من الأول إلى ذرة من الثانى ، ستكون المحصلة هى الماء على الدوام . وأنت تعلم جيداً الحقيقة التى تقول إن ذرة واحدة من الأكسجين وذرة من الكربون سوف تنتج غاز أول أكسيد الكربون ، وهو غاز سام . ولكن ، إذا أضفت ذرة أخرى من الأكسجين ، فإنك ستحصل على ثانى أكسيد الكربون وهو غاز غير ضار للحيوانات ومفيد للنباتات ، تلك الحقائق ثابتة ولا يمكن تغييرها فهى ما نسميه **مبادئ** .

لا يجب عليك أن تعتقد أن قواعد الكيمياء والفيزياء والرياضيات تختلف عن قواعد ومبادئ عقلك الباطن . فإذا أردت أن تستفيد من القوى الكيميائية أو الفيزيائية فعليك إذن أن تتعلم مبادئهما ، وبالمثل إذا

أردت أن تحقق أقصى استفادة من قوة عقلك الباطن فعليك أن تتعلم مبادئه .

فلنأخذ على سبيل المثال قاعدة عامة متفقاً عليها وهى : " الماء لا يجرى فى مكان أعلى من منسوبه " . هذه قاعدة عامة قابلة للتطبيق على المياه فى أى مكان وعلى أى سوائل كالماء .

عرف قدماء المصريون تلك القاعدة واستخدموها لوضع أساس الهرم الأكبر بشكل متساو تماماً . واليوم يستخدم المهندسون تلك القاعدة فى تخطيط كل شىء من نظم الرى إلى محطات القوة الكهرومائية .

انظر فى قاعدة أخرى : " المادة تتمدد بالحرارة " . وهذه القاعدة تصدق إذا ما طبقتها فى أى مكان وتحت كل الظروف ، إنك تستطيع أن تعرض قطعة حديد للحرارة ، وستجد أنها تتمدد ، بغض النظر عن مصدر الحديد ومكانه سواء كان من الصين أو انجلترا ، أو الهند أو حتى فى محطة فضائية .

فتمدد المادة عند تسخينها هى حقيقة عالمية ، وأيضاً هناك حقيقة عالمية تتمثل فى أنك مهما كان التأثير الذى تحدثه على عقلك الباطن فإنه سوف يظهر على أرض الواقع من خلال التجربة والأحداث .

ويستجاب لدعائك وتضرعك ، لأن عقلك الباطن هو قاعدة عمل وأعنى بذلك الطريقة التى يعمل بها الشىء . على سبيل المثال : إحدى أهم القواعد الأساسية فى الكهرباء أنها تعمل من الجهد العالى إلى الجهد المنخفض . فأنت لا تغير من قاعدة عمل الكهرباء عندما تستخدمها فى الإضاءة أو الطهى ، ولكنك تستخدمها . وبالتعامل مع الطبيعة ، تستطيع أن تحقق اكتشافات واختراعات مدهشة تسعد الجنس البشرى بوسائل وطرق لا حصر لها .

إن عقلك الباطن هو قاعدة أساسية تعمل طبقاً لقانون الاعتقاد والإيمان ويتعين عليك أن تعرف طبيعة الإيمان أو الاعتقاد ولماذا ، وكيف يعمل .

إن قانون عقلك هو ذاته قانون الاعتقاد والإيمان . ويقصد بذلك أنك تؤمن بطريقة عمل عقلك ، وتؤمن بالمعتقد ذاته واعتقاد عقلك هو فكر عقلك ، وهذا هو كل الأمر ببساطة ولا شيء آخر .

إن كل أفعالك وتجاربك والأحداث والظروف التى مررت بها هي ردود أفعال عقلك الباطن لأفكارك ، وتذكر أن الشيء الذى تعتقد فيه ليس هو الذى يحقق النتيجة ، ولكن الاعتقاد الذى فى عقلك هو الذى يجلب هذه النتيجة . كف عن الإيمان بالمعتقدات الباطلة والآراء ومخاوف البشر والخرافات . وابدأ فى الإيمان بالحقائق الأبدية وحقائق الحياة التى لا تتغير مطلقاً . ومن ثم ، سوف تنطلق قدماً للأمام وللمكانة الأعلى وعبادة الله .

أيما امرؤ يقرأ هذا الكتاب ويطبق ما به من مبادئ وقواعد العقل الباطن التى يتناولها ، سوف يكون قادراً على التضرع والدعاء بطريقة فعالة وسليمة ، من أجل نفسه ومن أجل الآخرين . إن دعاءك وتضرعك يستجاب له وفقاً لقانون الكون من فعل ورد فعل . والفكرة هي فعل ابتدائى ، ورد الفعل هو الاستجابة لها فى عقلك الباطن والتى تتفق مع طبيعة فكرك . اشغل عقلك بمفاهيم الصحة والانسجام والسلام والنية السليمة ، وسوف تُدهَش مما سيحدث فى حياتك .

ازدواجية العقل

إنك تمتلك عقلاً واحداً ، إلا أن عقلك له وظيفتان مختلفتان ومميزتان ، والخط الفاصل بين هاتين الوظيفتين يعرفه جيداً دارسو العقل . وتختلف هاتان الوظيفتان عن بعضهما البعض اختلافاً جوهرياً ،

فكل منهما لها الخواص والقوى التى تميزها عن الأخرى وتختلف عنها .

وهناك الكثير من المسميات التي استخدمت للتمييز بين وظيفتى العقل ومنها العقل الظاهرى والعقل الداخلى ، والعقل الواعى والعقل الباطن ، والعقل المستيقظ والعقل النائم ، والعقل الذى يظهر على السطح والعقل الكامن فى الأعماق . والعقل الإرادى والعقل اللاإرادى ، والعقل الأنثوى والعقل الذكرى ، والكثير غير ذلك مما يدل على الازدواجية التى يتسم بها العقل بغض النظر عن أى شىء آخر .

وسوف تجد مصطلحى " الواعى " و " الباطن " مستخدمين فى هذا الكتاب ليمثلا الطبيعة المزدوجة لعقلك ، وإذا تبادر لذهنك مصطلحان أسهل فاستخدمهما بكل تأكيد . أهم نقطة للبدء هى إدراك الطبيعة المزدوجة للعقل والاعتراف بها .

العقل الواعى والعقل الباطن

هناك طريقة رائعة للإلمام بوظيفتى عقلك ألا وهى أن تنظر إليه كحديقة ، وأنت " بستانى " تلك الحديقة ، تقوم ببذر البذور " الأفكار " فى عقلك الباطن طوال اليوم وفى معظم الأحوال يكون هذا دون وعى منك لأن هذه البذور أساسها تفكيرك المعتاد . وحيث إنك تبذر هذه البذور فى عقلك الباطن ، فإنك ستحصد النتائج فى جسمك وحياتك .

تخيل عقلك الباطن كأرض وتربة خصبة تساعد كل أنواع البذور على النمو مهما كانت بذور صالحة أو فاسدة . إذا بذرت الأشواك فهل ستحصد العنب ؟ إذا بذرت نبات الشوك فهل ستحصد التين ؟ لكل فكرة سبب مجدد ، ولكل حالة نتيجة وهذا هو السبب الرئيسى فى أنك

تملك زمام أفكارك . بتلك الطريقة ستجلب على نفسك الأحوال التى ترغب فيها فقط .

ابدأ الآن فى زرع أفكار السلام والسعادة والسلوك الصحيح والرضا والازدهار . فكر بهدوء واقتناع فى هذه السجايا ، واجعل عقلك الواعى المنطقى يقرّ بها ويتقبلها . استمر فى بذر هذه " الأفكار " الرائعة فى حديقة عقلك الباطن وسوف تحصد محصولاً رائعاً .

وعندما يفكر عقلك بطريقة صحيحة ، وعندما تفهم الحقيقة ، وعندما تكون الأفكار المودعة فى بنك عقلك الباطن أفكاراً بناءة وبينها انسجام وخالية من الاضطراب ، فإن القوى السحرية لعقلك الباطن سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة وتعطيك كل ما هو أفضل وأجمل . وعندما تبدأ فى التحكم فى عملية تفكيرك ، فإنك تستطيع أن تستخدم قوى عقلك الباطن فى حل أية مشكلة أو صعوبات . وبمعنى آخر ، سوف تصبح فعلياً متعاوناً بشكل واعٍ مع القوى اللامحدودة وقانون السلطة المطلقة الذى يحكم كل الأشياء .

انظر حولك فى أى مكان تعيش فيه ، وسوف تلاحظ أن الغالبية العظمى من الأشخاص ينصب اهتمامهم على العالم الخارجى فقط ، أما الأشخاص الذين يتسمون بالفراسة والتبصر فهؤلاء ينصب تركيزهم على العالم الداخلى ، وهم يدركون ـ كما ستدرك أنت أيضاً ـ أن العالم الداخلى يخلق العالم الخارجى . وتذكر أن العالم الداخلى هو الاسم الذى يطلق على أفكارك ومشاعرك وخيالك ، وكل ذلك يظهر فى عالمك الخارجى . وبناءً عليه ، فإن القوى الوحيدة المبدعة ، وكل شىء تجده فى عالم الصياغة والتعبير قد تم إبداعه بواسطتك ، فى العالم الداخلى لعقلك بوعى أو بغير وعى .

عندما تعرف حقيقة تفاعل عقلك الواعى وعقلك الباطن ، فسوف تصبح قادراً على تحويل حياتك كلها . ولكى تغير الظروف الخارجية

يتعين عليك أن تغير السبب . يحاول أغلب الناس أن يغيروا من الظروف والأوضاع من خلال التعامل معها مباشرة ، وهذا يعد إهداراً للوقت والجهد لاداعى له ، وهم يفعلون ذلك لأنهم لا يدركون أن ظروفهم تنبع من سبب معين . ولكى تزيل عدم الانسجام والاضطراب والعوز والقصور من حياتك ، يتعين عليك أن تزيل السبب ، والسبب هو الطريقة التى تستخدم بها عقلك الواعى والأفكار والصور التى تنبع منه . لذا عليك أن تغير السبب حتى تغير النتيجة وهذا هو كل ما فى الأمر .

إننا جميعاً نعيش فى بحر لا تنفد منه الثروات اللامحدودة . إن عقلك الباطن سريع الاستجابة لأفكارك التى تكون القالب أو الشكل الذى يتدفق من خلاله الذكاء اللامحدود والحكمة والقوى الحيوية والطاقات اللانهائية لعقلك الباطن . شكل هذا القالب بشكل إيجابى وسوف يساعدك ذلك على توجيه طاقاتك اللامحدودة تجاه كل ما ينفعك ويكون فى مصلحتك .

كل فصل من هذا الكتاب يقدم أمثلة وأساليب محددة وملموسة لكيفية تطبيق قوانين العقل . وبمجرد معرفتك بكيفية استخدام هذه الأساليب سوف تعيش فى تجربة تتبدل فيها كل السلبيات إلى إيجابيات ، حيث سيحل السلام محل الصراع الداخلى ، وسيحل النجاح محل الفشل ، والسعادة محل الحزن ، وستبدل الظلمة إلى النور وسيعم الانسجام مكان الفوضى ، ويتبدل الخوف إلى إيمان وثقة ، فهل هناك ما هو أروع من كل تلك النِعَم ؟

إن أغلب العلماء والفنانين والشعراء والكتاب والمخترعين العظماء يتمتعون بفهم عميق للمهام والأعمال التى يقوم بها العقل الباطن والعقل الواعى . وكل ذلك هو ما أعطاهم القوة لتحقيق أهدافهم .

حدث ذات مرة أن أصيب المغنى الأوبرالى " إنريكو كاروسو " بحالة من الرعب والخوف من مواجهة الجمهور فى إحدى الحفلات ، حيث

أصابته تقلصات في حنجرته بسبب الخوف مما جعل عضلاتها تنقبض وأدى إلى شلل فى أحباله الصوتية . ووقف خلف ستار المسرح بكامل ملابسه الخاصة بالحفل وهو يتصبب عرقاً ، حيث كان خلال لحظات سوف يصعد على خشبة المسرح ويبدأ فى الغناء أمام الآلاف من الجماهير . وقال وهو يرتعد : " إن الجمهور سوف يسخر منى ، لا أستطيع أن أغنى "

ثم استدار ليعود إلى غرفة الملابس ، ثم فجأة توقف وصاح قائلاً : "-إن نفسي الضعيفة تحاول أن تهزم نفسى القوية ! " .

ثم استدار مرة أخرى تجاه خشبة المسرح ووقف منتصباً وقال بلهجة آمرة موجهاً كلامه لنفسه الضعيفة : " هيا اخرجى من هنا ، إن نفسى القوية ترغب في الانطلاق من خلال غنائى "

ويقصد بنفسه القوية القوة اللامحدودة وحكمة عقله الباطن ثم بدأ يصرخ :-" اخرجى ، اخرجى ، نفسى القوية على وشك أن تنطلق ! " .

استجاب عقله الباطن وأطلق سراح القوى الحيوية الكامنة داخله ، وعندما نودى عليه للغناء ، وقف على المسرح وغنى بشكل رائع أعجب به الجمهور .

من الواضح - أمامك الآن - أن المغنى الأوبرالى " كاروسو " أدرك مستويين لعقله ، المستوى الواعى أو العقلانى واللاواعى أو اللاعقلانى . فعقلك الباطن يتميز بالتفاعل ويستجيب لطبيعة أفكارك ، وعندما يكون عقلك الواعى " نفسك الضعيفة " مليئاً بالخوف والقلق والتوتر ، تُطلق الانفعالات السلبية المتولدة فى عقلك الباطن " النفس القوية " وتغمر العقل الواعى من خلال الشعور بالرعب والقنوط والهواجس . وعندما يحدث لك ذلك - مثلما حدث مع المغنى " كاروسو " - تكلم بحزم وبإحساس عميق بالسيطرة والتحكم إلى الانفعالات اللاعقلانية المولدة فى

عقلك العميق قل : " اهدأ ، لا تتحرك ، إننى مسيطر على الوضع ، يجب أن تطيعنى ، أنت خاضع لقيادتى ، إنك لا تستطيع الدخول عنوة إلى مكان لا تنتمى إليه " .

إنه لأمر مذهل وشيق أن تلاحظ كيف تستطيع التحدث بشكل رسمى وباقناع مع الحركة اللاعقلانية لذاتك الداخلية لكى تجلب الهدوء والانسجام والسلام لعقلك . إن عقلك الباطن تابع وخاضع لعقلك الواعى ولهذا ، يطلق على عقلك الباطن العقل التابع أو اللاواعى .

الاختلافات البارزة وطرق التشغيل

إن العقل الواعى يشبه الملاح وقائد السفينة الواقف فى مقدمتها . فهو يوجه السفينة ويصدر الأوامر إلى طاقم السفينة فى غرفة المحركات والذين يسيطرون على الغلايات والذين يتولون قياس المسافات بين السفينة والسفن الأخرى ... الخ . فالرجال فى غرفة المحركات لا يعرفون أين يتجهون ، فهم يتبعون الأوامر . فقد تصطدم السفينة بالصخور إذا أصدر قائد وربان السفينة الواقف فى مقدمتها تعليمات خاطئة قائمة على نتائج عمل الأجهزة الأخرى مثل البوصلة وجهاز قياس الأجرام السماوية . ويطيع العاملون فى غرفة المحركات الربان لأنه هو المسئول والذى يصدر الأوامر التى يتم تنفيذها بصورة آلية . فأعضاء طاقم السفينة لا يراجعون القائد فى تعليماته لأنه من المفترض أن يكون واثقاً مما يقوم به ، فهم ببساطة ينفذون تعليماته .

فقائد السفينة هو ربانها ، وقراراته تنفذ . وبطريقة مماثلة ، فإن عقلك الواعى هو الربان والقائد لسفينتك التى تمثل جسمك وبيئتك وكل شئونك . ويتلقى عقلك الباطن الأوامر التى تصدر من عقلك الواعى ويقبلها كحقيقة ولا يشكك فى الأوامر أو أساس إصدارها .

وعندما تقول لنفسك تكراراً : " أنا لا أستطيع شراء هذا الشيء " عندئذ يقتبس عقلك كلمتك ويعتبرها دليلاً على أنك لن تكون في وضع يسمح بشراء ما تريد . ومادمت تصر على قول : " لا أستطيع تحمل ثمن هذه السيارة أو تكاليف تلك الرحلة إلى أوروبا أو شراء هذا المنزل أو المعطف الفرو " ، فإنك سوف تكتشف بكل تأكيد أن عقلك الباطن سوف يتبع أوامرك ، وأنك سوف تمضى حياتك وأنت تعانى من نقص وعوز فى جميع الأشياء وسوف تظن أن الظروف هى السبب فى ذلك ، ولن يخطر ببالك أنك خلقت تلك الظروف لنفسك بالأفكار السلبية الإنكارية .

شاهدت طالبة جامعية حقيبة سفر جذابة وغالية الثمن إلى حد ما بأحد المحلات ، وكانت عائدة إلى بيتها فى إجازة وكانت على وشك أن تقول : " لا أستطيع شراء تلك الحقيبة " .

وعندما استرجعت فى ذاكرتها شيئاً كانت قد سمعته فى إحدى محاضراتى وهو : " لا تنطق بأية عبارة سلبية ، اعكسها فى الحال ، وسوف تدهش مما سيحدث فى حياتك " .

وأخذت الفتاة تحدق إلى الحقيبة وهى تردد عبارة : " هذه الحقيبة ملكى ، إنها معروضة للبيع ، أنا أقبل هذه الحقيقة فى ذهنى وسيعمل عقلى الباطن على حصولى عليها " .

لاحقاً فى هذا اليوم ، قابلت هذه الفتاة خطيبها فى حفل عشاء فخم . وصل خطيبها إلى الحفل ومعه هدية ملفوفة بأناقة تحت ذراعيه . كتمت الفتاة أنفاسها وهى تفتح الهدية ، فقد كانت الحقيبة الجلدية التى رأتها هذا الصباح وقالت إنها ملكها . لقد ملأت عقلها بذلك التوقع ، ثم حولت الأمر لعقلها الباطن الذى له قوة تحقيق الأمنيات .

قالت لى هذه الفتاة الطالبة بجامعة " ساوث كاليفورنيا " : " لم يكن معى نقود لشراء تلك الحقيبة ولكن الآن أعرف أين أجد النقود ، وكل الأشياء التى أحتاجها وهذا هو الكنز الأبدى بداخلى " .

كيف استجاب عقلها الباطن ؟

تلقيت تلك الرسالة منذ شهور ماضية من سيدة كانت تحضر ندواتي وكانت تدعى " روث إيه . " وقد قالت فيها :

" أنا في الخامسة والسبعين من عمرى ، أرملة ورحل كل أولادى عن المنزل . كنت أعيش وحدى وأحصل على معاش ضئيل وتأمين اجتماعي . كانت حياتي تبدو خاوية وجافة تخلو من البهجة والأمل . ثم تذكرت محاضرتك حول قوى العقل الباطن ، فقد قلت إن الأفكار تنطبع في العقل الباطن من خلال تكرار ترديدها والإيمان بها وتوقع حدوثها ، وسألت نفسى هل يمكن أن يكون هذا صحيحاً ؟ وقررت أن أجرب ، فلا يوجد لدى ما سأخسره إن فعلت ذلك .

وبدأت أردد العبارات التالية بشكل متكرر وأنا ممتلئة بالإحساس :

" أنا مرغوبة ، أنا محبوبة ، أنا متزوجة من رجل كريم وعطوف وروحاني وأعيش معه في سعادة ، أنا أتمتع بالأمان وأشعر بالرضا " .

وداومت على القيام بهذا عدة مرات في اليوم لمدة أسبوعين . وفي أحد الأيام كنت في إحدى الصيدليات وتعرفت على صيدلاني متقاعد ، ووجدت أنه متدين وكريم ومتفاهم ، وكان بمثابة الاستجابة لدعائي اليومي . وخلال أسبوع تقدم لطلب يدى للزواج ونحن الآن نقضي شهر العسل في أوروبا . أنا أعلم أن عقلي الباطن جمعنا معاً من خلال تدبير الخالق " .

لقد اكتشفت" روث " أن الكنز الأعظم يكمن بداخلها ، ألا وهو الصلاة والتضرع ، فصلاتها كانت صادقة وملأت كيانها بالثقة في تحقيق ما ترجوه وتتمناه ، وقد عمل عقلها الباطن من خلال تلك الثقة على تحقيق ما طلبته في صلاتها وجمعها تدبير الخالق بزوجها الجديد . تأكد أنك تفكر دائماً في كل ما هو صادق وشريف وعادل ونقي ومحبب

إلى النفس وكل ما يشيع الخير . وإذا كنت ستحصل على أى مناقب وثناء . فعليك بإمعان النظر فى هذه الأشياء .

أفكار تستحق التذكر

١. الكنز بداخلك . ابحث فى باطنك عن استجابة لرغبة قلبك .
٢. السر العظيم الذى يمتلكه الرجال العظماء فى جميع العصور هو قدرتهم على الاتصال وإطلاق العنان لقوى العقل الباطن . وأنت تستطيع أن تفعل مثلهم .
٣. عقلك الباطن لديه الحل لجميع المشاكل ، إذا طرحت على عقلك الباطن قبل أن تنام هذه العبارة : " أريد الاستيقاظ فى الساعة السادسة صباحاً ، فإنه سوف يوقظك فى هذا الوقت تماماً " .
٤. عقلك الباطن هو المسئول عن أجهزة جسمك ، ويستطيع أن يشفيك . اذهب إلى النوم كل ليلة وأنت تمنى نفسك بالتمتع بأوفر صحة واستسلم للنوم وينبغى أن تكون هذه الفكرة هى آخر ما يكون فى ذهنك ، وكون عقلك الباطن هو خادمك الأمين ، فسوف يطيعك .
٥. كل فكر هو فى حد ذاته سبب ، وكل ظرف هو أثر أو نتيجة .
٦. إذا رغبت فى تأليف كتاب أو مسرحية أو أردت أن تلقى خطاباً حسناً إلى جمهورك ، عليك أن تنقل الفكرة بحب وإحساس إلى عقلك الباطن ، وسوف يستجيب طبقاً لذلك .
٧. إنك مثل ربان يبحر بسفينة يجب عليه أن يعطى التعليمات والأوامر الصحيحة ، وإلا غرقت سفينته . وبنفس الطريقة يجب عليك أن تعطى الأوامر الصحيحة : (الأفكار والتصورات) إلى عقلك الباطن الذى يتحكم فى كل خبراتك .
٨. لا تستخدم مطلقاً عبارات مثل : " لا أستطيع شراء هذا " ، " لا أستطيع أن أفعل ذلك " ، فإن عقلك الباطن يأخذ بكلمتك ، ويفهم

منها أنك لا تمتلك الأموال أو القدرة لفعل ما تريد . بدلاً من ذلك ردد عبارات إيجابية ومثبتة مثل : " أنا أستطيع عمل كل الأشياء من خلال قوة عقلى الباطن " .

٩. إن قانون الحياة هو قانون الاعتقاد والإيمان . والمعتقد هو فكرة فى عقلك . لا تعتقد فى أشياء تسبب لك الضرر أو الأذى ، يجب أن تؤمن بقوة عقلك الباطن فى الشفاء والإلهام والمساندة ، وكل هذا تحصل عليه طبقاً لما تعتقده وتؤمن به .

١٠. غيِّر أفكارك ، كى تغيِّر مصيرك .

٢

طريقة عمل عقلك

إن عقلك هو أثمن ممتلكاتك ، فهو دائماً فى حوزتك ولكنك لن تمتلك قواه المذهلة إلا عندما تتعلم كيفية استخدامه . وكما ذكرنا سابقاً ، هناك مستويان لعقلك ، المستوى الواعى أو العقلانى والمستوى اللاواعى أو اللاعقلانى . وأنت تفكر بعقلك الواعى وأى شىء تفكر فيه بشكل متكرر أو اعتيادى ، فإنه يغرق فى عقلك الباطن الذى يُبدع طبقاً لطبيعة أفكارك . إن عقلك الباطن يمثل مركز العواطف والانفعالات والإبداع ، فإذا فكرت فى الخير فسوف يتدفق الخير ، وإذا فكرت فى الشر فسوف ينتج الشر . هذه هى طريقة عمل عقلك .

إن النقطة الرئيسية التى يتعين عليك تذكرها ، هى مادام عقلك الباطن يقبل فكرة ما ، فإنه يبدأ فى تنفيذها . وهناك حقيقة مدهشة وخادعة وهى أن قانون عقلك الباطن يتعامل مع أفكار الخير والشر على قدم المساواة ، وهذا القانون عندما يطبق بطريقة سلبية ، فإنه يكون السبب وراء الفشل والإحباط والتعاسة . ومن ناحية ثانية ، إذا كان تفكيرك المعتاد بناءً ومنسجماً ، فإنك سوف تتمتع بالصحة الجيدة والنجاح والرفاهية .

إن راحة البال والتمتع بالصحة أمران محتومان عندما تبدأ فى التفكير والشعور بطريقة سليمة . وأى شىء يسعى إليه ذهنك وتحس بصدقه ، فإن عقلك الباطن سوف يقبله ويجلبه فى مجال تجربتك وخبرتك .

والشيء الوحيد الضرورى الذى يتعين عليك فعله هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك . ومن ثم يتكفل قانون عقلك الباطن بجلب السعادة والصحة ، أو أى شيء يتمناه قلبك . إنك فقط تعطى الأمر أو المرسوم الرسمى ، وسوف يقوم عقلك الباطن ـ بإخلاص ـ بتوليد الفكرة المؤثرة فيه .

فقانون عقلك هو : إنك سوف تحصل على استجابة أو رد فعل من عقلك الباطن وفقاً لطبيعة الفكرة التى تحتفظ بها فى عقلك الواعى .

ويشير علماء وأطباء النفس إلى أن الأفكار عندما تنتقل إلى عقلك الباطن ، فإنها تُحدث انطباعات فى خلايا المخ ، وبمجرد أن يتقبل عقلك الباطن أية فكرة ، فإنه يبدأ فى الشروع فوراً فى وضعها موضع التنفيذ . ويعمل عقلك الباطن من خلال ربط الأفكار باستخدام كل معرفة اكتسبها فى مراحل حياتك لتحقيق الغرض المنشود . ويعتمد عقلك الباطن على الطاقة والقوة والحكمة اللامحدودة الكامنة فى داخلك . ويشحذ كل قوانين الطبيعة كى يشق طريقه ، وفى بعض الأحيان يُظهر عقلك المقدرة على التوصل إلى حل فورى لمشاكلك ، ولكن فى أوقات أخرى قد يأخذ الأمر أياماً وأسابيع أو أكثر من ذلك . إن أساليبه تفوق الحصر .

الفروق بين العقل الواعى والعقل الباطن

يجب عليك أن تتذكر أنهما ليسا عقلين . فهما مجالان للنشاط داخل عقل واحد ليس غير . فعقلك الواعى هو العقل المفكر الذى يقع عليه عبء الاختيارات . على سبيل المثال : أنت تختار كتبك ومنزلك وشريك حياتك ، وتتخذ كل قراراتك بعقلك الواعى . على الجانب الآخر ـ بدون أى اختيار واعٍ من جانبك ـ فإن قلبك يستمر فى عمله بشكل

آلى ، وعمليات الهضم والدورة الدموية والتنفس تدار بواسطة عقلك الباطن اللاواعى ومن خلال عمليات مستقلة عن عقلك الواعى .

يتقبل عقلك الباطن ما يُطبع داخله ، أو ما يؤمن به عقلك الواعى ، إنه لا يمنطق الأشياء مثل عقلك الواعى ولا يجادل فيها ، فعقلك الباطن مثل التربة التى تقبل أى نوع من البذور سواء كانت صالحة أو فاسدة . فأفكارك سريعة النمو مثل البذور ، والأفكار الهدامة والسلبية تستمر فى العمل بشكل سلبى فى عقلك الباطن . وفى الوقت المناسب ، ستخرج إلى حيز الوجود من خلال ممارسة تلك الأفكار .

تذكر أن عقلك الباطن لا ينشغل فى إثبات ما إذا كانت أفكارك طالحة أم صالحة ، صادقة أو كاذبة ، ولكنه يستجيب وفقاً لطبيعة أفكارك أو مقترحاتك . على سبيل المثال : إذا افترضت ـ من خلال عقلك الواعى ـ أن شيئاً ما صادق وحقيقى ـ ومن الممكن أن يكون كاذباً ومضللاً ـ فإن عقلك الباطن سوف يتقبله كشىء صادق ويشرع فى تكوين نتائجه ، والتى ستكون ـ بالضرورة ـ موافقة لما افترضه عقلك الواعى وهو صدق الشىء .

تجارب لعلماء النفس

أظهرت تجارب لا حصر لها أجراها علماء النفس على أشخاص فى حالة تنويم مغناطيسى أن العقل الباطن غير قادر على أن يختار ويقارن ، وهو الأمر الضرورى لعملية التفكير المنطقى . وأظهرت تلك التجارب مرة بعد أخرى أن عقلك الباطن سوف يتقبل أية افتراضات مهما كانت خادعة أو غير صادقة . وبتقبل أى افتراض ، فإن العقل الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة الافتراض الذى وصل إليه من عقلك الواعى .

ولكى تظهر انقيادية وإذعان عقلك الباطن لأية افتراضات أو فكرة تصل إليه من عقلك الواعى ، فانظر إلى أحد ممارسى التنويم المغناطيسى

المهرة عندما ينقل لشخص يجرى عليه حالة تنويم مغناطيسي فكرة أنه (الشخص الذى تحت التنويم) " نابليون بونابرت " مثلاً أو قطة أو كلب ، فإن الشخص الذى تجرى عليه عملية التنويم المغناطيسى سوف يمثل الدور بدقة متناهية . وسوف تتحول شخصيته وتتغير خلال الوقت الذى يتعرض فيه للتنويم المغناطيسى . فهو سيصدق أى شئ يخبره به الممارس .

وقد ينقل الممارس للتنويم المغناطيسى إلى أحد طلابه الخاضع لحالة تنويم مغناطيسى أنه يحك ظهره ، وينقل إلى آخر أن أنفه ينزف ، ولثالث أنه تمثال من المرمر ، ولرابع أنه يتجمد . وأن الحرارة تحت الصفر . كل واحد من هؤلاء سوف يسير على الخط الخاص بالافتراض الذى تلقاه من الممارس وهو غافل وغير واعٍ لبيئته التى لا تتلاءم ولا تتعلق بالفكرة التى تلقاها .

هذه الإيضاحات البسيطة تصور - بوضوح - الاختلاف بين عقلك الواعى وعقلك الباطن الذى يتسم بأنه لا شخصى وغير انتقائى ، ويقبل كحقيقة صادقة كل شئ يعتقد فيه عقلك الواعى أنه حقيقى وصادق ، ومن هنا تظهر أهمية انتقاء الأفكار والخواطر والمقدمات المنطقية التى تنعم وتشقى ، وتلهم وتملأ روحك بالبهجة .

توضيح مصطلحى العقل الظاهرى والعقل الداخلى

يشار أحياناً إلى عقلك الواعى بأنه **العقل الظاهرى** لأنه يتعامل مع الأشياء الظاهرية والخارجية ، ويكتسب الإدراك والمعرفة بالعالم الظاهر . ووسائل هذا العقل فى الملاحظة هى حواسك الخمس . فعقلك الظاهرى هو المرشد الذى يوجهك فى التواصل مع البيئة المحيطة بك . إنك تكتسب المعرفة بواسطة الحواس الخمس ، ويتعلم عقلك الظاهرى من

خلال الملاحظة والتجربة والتعليم . وكما تم توضيحه سابقاً ، فإن أعظم وظيفة لعقلك الظاهرى هى التفكير .

تخيل أنك أحد آلاف السائحين الذين يزورون وادى " جراند كانيون " كل عام . سوف تحصل على استنتاج أنه من أروع عجائب الطبيعة وإبداع الخالق ، حيث سيعتمد استنتاجك على عمقه الهائل والتكوينات الصخرية المعقدة التى يتسم بها ، والألوان الرائعة التى تميز الطبقات الجيولوجية المختلفة له ، فكل هذا من عمل عقلك الظاهرى .

يشار - فى أحوال كثيرة - إلى عقلك اللاواعى بمصطلح آخر وهو العقل الداخلى ، حيث يكتسب علمه ومعرفته بالبيئة من خلال وسائل مستقلة عن الحواس الخمس . وعقلك الداخلى يعى ويفهم عن طريق الحدس أو البديهة . وهو مركز للعواطف والانفعالات ومخزن الذاكرة . ويؤدى عقلك الباطن الداخلى ، أهم وظائفه عندما تكون حواسك الظاهرية معطلة بشكل مؤقت . وخلاصة القول إن عقلك الداخلى هو ذلك الذكاء الذى يظهر عندما يكون العقل الظاهرى (الواعى) معلقاً أو فى حالة نعاس أو نوم أو هدوء .

ويرى عقلك الداخلى بدون حاسة البصر الطبيعية ، فهو يمتلك القدرة على رؤية كل ما هو واقع وراء نطاق البصر ، وهو ما يطلق عليه (الاستبصار أو حدة الإدراك) ويمكن لعقلك الباطن أن يغادر جسدك ويسافر إلى أماكن بعيدة ، ويجلب - فى أحيان كثيرة - معلومات دقيقة وحقيقية تماماً . ومن خلال عقلك الباطن ، تستطيع أن تقرأ أفكار الآخرين ، وتقرأ محتويات الخطابات والخزائن المغلقة . ولدى عقلك الباطن القدرة على أن يعى ويفهم أفكار الآخرين بدون استخدام وسائل الاتصال العادية الظاهرة .

وبمجرد فهمنا للتفاعل بين العقل الظاهرى والعقل الداخلى ، سوف نصبح فى حالة تمكننا من تعلم طبيعة الدعاء والتضرع الحقيقى .

عقلكِ الباطن لا يستطيع أن يستخدم المنطق مثل عقلك الواعى

لا يمتلك عقلك الباطن القدرة على المساءلة أو التشكيك فيما يتلقاه من معلومات . ومن ثمّ ، فإذا أعطيته افتراضات خطأ ، سوف يقبلها كشيء حقيقي . وسوف يبدأ في تحويل هذا المعلومات الخاطئة إلى معلومات صحيحة ، وسوف يقوم بتحويل افتراضاتك ، حتى الخاطئة منها ، إلى أحوال وتجارب وأحداث .

فكل الأشياء التي وقعت لك مبنية على أفكار انطبعت في عقلك الباطن من خلال الاعتقاد . وإذا نقلت مفاهيم خاطئة إلى عقلك الباطن ، فيجب عليك تصحيحها على وجه السرعة ، وأفضل طريقة لتصحيحها هي ترديد الأفكار الإيجابية والبناءة بشكل مستمر وتوجيهها لعقلك الباطن ، وبتكرار ترديد هذه العبارات سوف يبدأ عقلك الباطن في تقبلها ، وبذلك ستتمكن من اكتساب سلوكيات وعادات صحية جديدة في كل من حياتك وفكرك ، حيث إن العقل الباطن هو مركز العادات والسلوكيات .

إن التفكير الاعتيادى لعقلك الواعى يرسخ عادات ثابتة في عقلك الباطن . فإذا كانت أفكارك المعتادة تتسم بالانسجام والتناغم والايجابية ، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب بإيجاد ظروف وأجواء متناغمة وبناءة يعمها السلام والسكينة .

أما إذا انغمست في الخوف والقلق والأشكال الأخرى من التفكير الهدّام ، فإن العلاج في هذه الحالة هو التعرف على القدرة الكلية لعقلك الباطن وإصدار الأوامر له لكى يُوجد لك الحرية والسعادة والصحة الكاملة . ولأن عقلك الباطن يتسم بالإبداع وبكونه أحد مصادر الحدس ، فإنه سوف يشرع في إيجاد الحرية والسعادة التى أمرته بجلبها .

القوة الرهيبة الكامنة فى الإيحاء

يتعين عليك أن تدرك وتستوعب من الآن أن عقلك الواعى هو " حارس البوابة " ووظيفته الرئيسية هى حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة والخادعة . وسبب أهمية ذلك يعود إلى أحد القوانين الأساسية للعقل ، ألا وهو أن عقلك الباطن يسهل انقياده بالإيحاء .

وكما تعرف ، فإن عقلك الباطن لا يجرى المقارنات ، ولا يعقد المفارقات ، ولا يستخدم المنطق ، ولا يعتقد فى الأشياء خارج نطاقها . وتلك الوظيفة الأخيرة تخص عقلك الواعى . فالعقل الباطن بكل بساطة يتفاعل مع الانطباعات التى يتلقاها من العقل الواعى ، وهو لا يظهر أفضلية سلوك على آخر .

وإليك مثالاً تقليدياً يوضح القوة الرهيبة للإيحاء : تخيل أنك على متن سفينة تترنح من جانب إلى آخر ، واقتربت من أحد الركاب الذى يبدو عليه الهلع ، وقلت له شيئاً مثل : " إنك تبدو على غير ما يرام ، إن وجهك يبدو عليه الشحوب ، إننى أشعر بأنك ستصاب بدوار البحر . هل تسمح لى بمساعدتك فى الوصول إلى قمرتك ؟ " .

ويتحول لون وجه الراكب إلى الأصفر ، إن إيحاءك له بأنه سيصاب بدوار البحر ارتبط بمخاوفه الذاتية وهواجسه . وقد قبل الراكب مساعدتك له للوصول إلى القمرة الخاصة به . وبالتالى ، أصبح إيحاؤك له أمراً واقعياً .

اختلاف ردود الفعل تجاه نفس الإيحاء

من المهم أن تعرف أن الناس على اختلافهم يظهرون ردود فعل متباينة تجاه نفس الإيحاء أو الافتراض بسبب اختلاف حالة العقل الباطن أو معتقداته .

فعلى سبيل المثال : إذا ذهبت إلى بحار يعمل على متن سفينة وقلت له : " إنك تبدو على غير ما يرام . ألا تشعر بأنك على وشك الإصابة بدوار البحر ؟ " .

ووفقاً لمزاجه الخاص ، فإنه إما أن يسخر من دعابتك أو أن يظهر بعض السخط . إن إيحاءك للبحار بإصابته بدوار البحر لم يلق اهتماماً من جانبه ولم يؤثر عليه ، وذلك لأن افتراضك وإيحاءك هذا ارتبط فى ذهنه بالمناعة ضد هذه الحالة . وبالتالى ، لا يسبب هذا الإيحاء أى خوف أو قلق ولكنه يثير ثقته بنفسه .

وتُفسر كلمة " إيحاء " فى القاموس بأنها عمل أو سلوك يستهدف وضع شىء ما فى ذهن وعقل أحد الأشخاص ، وهو عملية عقلية يقبل الشخص من خلالها الفكرة التى أوحيت إليه ويضعها موضع التنفيذ . ويجب عليك أن تتذكر أن أى إيحاء لا يستطيع أن يفرض شيئاً ما على العقل الباطن ضد رغبة العقل الواعى ، بمعنى آخر ، نقول : " إن عقلك الواعى يرفض الإيحاء المرسل إليه " .

ففى حالة البَحَّار ، نجد أنه لم يكن لديه خوف من مرض دوار البحر ، فقد أقنع نفسه بوجود مناعة لديه ضد هذا المرض ، وهذا الإيحاء السلبى من جانبك لم يكن لديه القدرة مطلقاً على إثارة مخاوفه . والإيحاء بالإصابة بدوار البحر الذى أظهرته للراكب الآخر آثار لديه الخوف فى داخله من هذا المرض .

كل واحد منا لديه مخاوفه الخاصة داخل نفسه ، ولديه معتقداته وآراؤه . وهذه الافتراضات الداخلية هى التى تحكم وتدبر حياتنا . فالافتراض أو الإيحاء لا يمتلك القوة فى حد ذاته إلا فى حالة قبولك له عقلياً . وهذا يؤدى إلى تدفق قوى عقلك الباطن ، وفقاً لطبيعة الافتراض أو الإيحاء .

كيف فقد ذراعه ؟

إننى ألقى كل عامين أو ثلاثة سلسلة من المحاضرات فى " منتدى لندن للحقيقة " بقاعة " كاكستون " ولقد أسست هذا المنتدى منذ بضعة أعوام مضت وأخبرتنى د " إيفلين فليت " مديرة المنتدى . عن مقالة نشرت في إحدى الصحف البريطانية تتعلق بقوة الإيحاء .فقد ظل شخص يرسل إيحاء إلى عقله الباطن طوال فترة عامين : " أريد أن أضحى بذراعي اليمنى وأرى ابنتي وقد شفيت من مرضها " ويبدو أن ابنته أصيبت بحالة من حالات الشلل نتيجة لمرض التهاب المفاصل مع مرض آخر جلدى لا يرجى شفاؤه . وقد فشل العلاج الطبى فى أن يخفف ويسكن من حالة المرض . وأصبح لدى الأب رغبة وشوق شديد لشفاء ابنته ، وعبر عن رغبته تلك بالكلمات السابقة

وقالت د . " إيفلين " إنه ذات يوم كانت أسرة هذا الرجل فى سيارتها فاصطدمت بسيارة أخرى وتسبب الحادث فى بتر ذراع الأب من عند الكتف ، وعندما عاد لمنزله من المستشفي وجد أن ابنته قد شفيت تماماً من مرضى المفاصل والمرض الجلدى اللذين كانت تعانى منهما .

يجب عليك أن تتأكد من أنك ترسل إلى عقلك الباطن الافتراضات والإيحاءات التى تشفى وتنعم وتلهم وتنعش وتنشط وتسبب لك الإلهام تذكر أن عقلك الباطن لن يأخذ الأمر كدعابة . ولكنه يأخذ كلماتك على محمل الجد ويعمل بها .

كيف يطرد الإيحاء الذاتى المخاوف ؟

يقصد بمصطلح **الإيحاء الذاتى** إيحاء الشخص لنفسه بفكرة محددة وقاطعة . وكأية أداة أخرى ، إذا تم استخدامه خطأ فقد يضرك وعند استخدامه جيداً قد يكون مفيداً جداً

كانت هناك مغنية صغيرة وموهوبة دُعيت للاختبار لدور مهم فى إنتاج أوبرالى وكانت ترغب بشدة فى هذا الاختبار ولكنها كانت متوجسة خيفة من الفشل .

كانت قد غنت أمام ثلاثة مخرجين من قبل وفشلت فشلاً ذريعاً . وكان سبب فشلها هو الخوف من الفشل نفسه . كان صوتها رائعاً ولكنها كانت تقول لنفسها : " عندما يحين موعد غنائى سأغنى بشكل سيئ ، ولن أحصل على الدور ، ولن أعجبهم . سيتساءلون كيف واتتنى الشجاعة لكى أجرب . سأذهب للاختبار ولكنى واثقة من فشلى " .

تقبل عقلها الباطن ذلك الإيحاء الذاتى السلبى كمطلب لها ، وبدأ يجعل خوفها يغمر تجربتها ، وكان السبب فى ذلك هو الإيحاء الذاتى ، فقد أصبحت مخاوفها أفكاراً انفعالية خاصة بها ، وبالتالى تحولت إلى حقيقة .

تمكنت تلك المغنية من التغلب على قوة الإيحاء الذاتى السلبى ونجحت فى مواجهتها بالإيحاء الذاتى الإيجابى . ما فعلته هو الآتى : كانت تذهب وحدها لحجرة هادئة ثلاث مرات فى اليوم وتجلس على مقعد وثير ومريح وترخى جسدها وتغلق عينيها . كانت توقف أداء عقلها وجسمها قدر المستطاع ، حيث إن الخمول الجسمانى يفضل السلبية الذهنية ويجعل العقل أكثر استقبالاً للإيحاء .

لمواجهة إيحاء الخوف ، كانت تكرر لنفسها : " أنا أغنى بصوت جميل . أنا متوازنة وهادئة وواثقة من نفسى" . فى كل جلسة كانت تكرر هذه العبارة ببطء وهدوء وبإحساس لمدة ٥ ـ ١٠ دقائق . كانت تكرر تلك الجلسة ثلاث مرات يومياً ومرة قبل النوم .

بعد أسبوع واحد ، كانت متوازنة تماماً وواثقة من نفسها وعندما أتى يوم الاختبار أدت ببراعة وحصلت على الدور .

كيف استعادت ذاكرتها ؟

كانت هناك امرأة في الخامسة والسبعين تفخر دائماً بقدرتها على التذكر . مثل الجميع ، كانت تنسى أحياناً ولكنها لم تهتم بذلك . ولكن بينما كبرت سنها بدأت تلاحظ أنها تنسى أحياناً ، مما جعلها تقلق . وفي كل مرة تنسى شيئاً كانت تقول لنفسها :" لابد أنني أفقد ذاكرتي بسبب سني " .

ونتيجة للإيحاء الذاتى السلبى بدأت تنسى الكثير من الأسماء والأحداث واستبد بها اليأس . ولكن لحسن الحظ أدركت أنها تدمر نفسها وقررت عكس العملية .

فى كل مرة يغريها التفكير كالتالى : " إننى أفقد ذاكرتى " ، كانت توقف نفسها وتعكس العملية عن قصد .

تدربت عدة مرات فى اليوم على الإيحاء الذاتى الإيجابى وقالت لنفسها :

من اليوم فصاعداً ، تتحسن ذاكرتي بكل الطرق وسوف أتذكر كل ما أريد معرفته في أى مكان وزمان . إن الانطباعات التى أتلقاها ستكون واضحة ومحددة وسوف أحتفظ بها في ذاكرتي تلقائياً وبسهولة . كل ما أحاول أن أتذكره سيظهر بصورته الصحيحة في عقلي . أنا أتحسن بسرعة كل يوم ، وسرعان ما ستصبح ذاكرتي أفضل من ذى قبل .

وبعد ثلاثة أسابيع عادت ذاكرتها إلى طبيعتها .

كيف تغلب على حدة الطبع ؟

استشارنى رجل كانت حياته الزوجية والمهنية فى منعطف خطير كانت مشكلته أنه عصبي دائماً وحاد الطبع . وكان قلقاً بشأن نفسه ولكن

إذا حاول أحد الأشخاص مناقشة هذا الأمر معه كان ينفجر غاضباً . كان يخبر نفسه بأن الجميع يتصيدون له الأخطاء وأنه عليه الدفاع عن نفسه ضدهم .

ولمواجهة هذا الإيحاء السلبى الذاتي ، نصحته باستخدام الإيحاء الذاتى الإيجابى عدة مرات فى اليوم - نهاراً وظهراً وليلاً قبل النوم - كان عليه تكرار ما يلى لنفسه :

منذ الآن فصاعداً سوف أهذب طباعى . حالتى العقلية العادية سوف تمتلئ بالمرح والسعادة والمتعة على الدوام . كل يوم سوف أصبح أكثر مودة وتفهماً لكل من حولى وسأنقل إليهم روح المرح والسعادة . إن حالتى المزاجية العادية هى المرح والسعادة والبهجة . إننى أشعر بالرضا التام .

وبعد شهر كانت زوجته وزملاؤه فى العمل يعلقون على مدى سلاسة التعامل معه .

بعض التعليقات حول الإيحاء الخارجى

ويقصد بالإيحاء الخارجي الإيحاءات التي تأتي من شخص آخر وعلى مر كل العصور ، لعبت قوة الإيحاء دوراً فى حياة وفكر الإنسان فى كل فترة من الزمان ، وفى كل بلد على وجه الأرض . ويعد الإيحاء الخارجي فى أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة على العقائد الدينية والحياة السياسية والعادات الثقافية .

وقد يستخدم الإيحاء فى التدريب على ضبط النفس والسيطرة على أنفسنا ، ولكنه يمكن أن يستغل أيضاً فى قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة . ويمثل الإيحاء فى شكله البناء شيئاً رائعاً ، بينما يصبح فى جانبه السلبى واحداً من أكثر العوامل الهدامة لأنماط

استجابة العقل . وتنتج عن هذا الجانب السلبى للإيحاء أنماط من البـؤس والفشل والمعاناة والمرض والكوارث .

هل قبلت بأى من هذه ؟

يقابل أغلبنا منذ الطفولة إيحاءات سلبية كثيرة ولأننا لا نعـرف كيـف نقوّمها ، فإننا نقبلها بدون وعى منا مما يجعلها حقيقية .
وإليك بعض الإيحاءات السلبية :

- " أنت لا تستطيع " .
- " إنك لن تبلغ أو تصل إلى أى شىء " .
- " لا تفعل ذلك " .
- " إنك سوف تفشل " .
- " ليس أمامك فرصة " .
- " إنك على خطأ " .
- " ليس هناك فائدة من ذلك " .
- " إن الأمر لا يتعلق بما تعرفه ، ولكن بمن تعرفه " .
- " النعمة والسلطة يحصل عليها من لا يستحق " .
- " ما الفائدة ، لا أحد يهتم " .
- " لا فائدة من المحاولة بجد " .
- " لقد كبرت على ذلك " .
- " إن الأمور تزداد سوءاً " .
- " إن الحياة كدح لا نهاية له " .
- " الحب لا يأتى إلا للمحظوظين " .
- " إنك لن تستطيع أن تحقق الفوز " .
- " ستصبح قريباً مفلساً " .

إذا حاول أحد الأشخاص مناقشة هذا الأمر معه كان ينفجر غاضباً . كان يخبر نفسه بأن الجميع يتصيدون له الأخطاء وأنه عليه الدفاع عن نفسه ضدهم .

ولمواجهة هذا الإيحاء السلبى الذاتى ، نصحته باستخدام الإيحاء الذاتى الإيجابى عدة مرات فى اليوم - نهاراً وظهراً وليلاً قبل النوم - كان عليه تكرار ما يلى لنفسه :

منذ الآن فصاعداً سوف أهذب طباعى . حالتى العقلية العادية سوف تمتلئ بالمرح والسعادة والمتعة على الدوام . كل يوم سوف أصبح أكثر مودة وتفهما لكل من حولى وسأنقل إليهم روح المرح والسعادة . إن حالتى المزاجية العادية هى المرح والسعادة والبهجة . إننى أشعر بالرضا التام .

وبعد شهر كانت زوجته وزملاؤه فى العمل يعلقون على مدى سلاسة التعامل معه .

بعض التعليقات حول الإيحاء الخارجى

ويقصد بالإيحاء الخارجي الإيحاءات التي تأتى من شخص آخر وعلى مر كل العصور ، لعبت قوة الإيحاء دوراً فى حياة وفكر الإنسان فى كل فترة من الزمان ، وفى كل بلد على وجه الأرض . ويعد الإيحاء الخارجي فى أجزاء عديدة من العالم هو القوى المسيطرة على العقائد الدينية والحياة السياسية والعادات الثقافية .

وقد يستخدم الإيحاء فى التدريب على ضبط النفس والسيطرة على أنفسنا ، ولكنه يمكن أن يستغل أيضاً فى قيادة الآخرين الذين لا يعرفون قوانين العقل والسيطرة . ويمثل الإيحاء فى شكله البناء شيئاً رائعاً ، بينما يصبح فى جانبه السلبى واحداً من أكثر العوامل الهدامة لأنماط

استجابة العقل . وتنتج عن هذا الجانب السلبى للإيحاء أنماط من البـؤس والفشل والمعاناة والمرض والكوارث .

هل قبلت بأى من هذه ؟

يقابل أغلبنا منذ الطفولة إيحاءات سلبية كثيرة ولأننا لا نعـرف كيـف نقوّمها ، فإننا نقبلها بدون وعى منا مما يجعلها حقيقية .

وإليك بعض الإيحاءات السلبية :

- " أنت لا تستطيع " .
- " إنك لن تبلغ أو تصل إلى أى شىء " .
- " لا تفعل ذلك " .
- " إنك سوف تفشل " .
- " ليس أمامك فرصة " .
- " إنك على خطأ " .
- " ليس هناك فائدة من ذلك " .
- " إن الأمر لا يتعلق بما تعرفه ، ولكن بمن تعرفه " .
- " النعمة والسلطة يحصل عليها من لا يستحق " .
- " ما الفائدة ، لا أحد يهتم " .
- " لا فائدة من المحاولة بجد " .
- " لقد كبرت على ذلك " .
- " إن الأمور تزداد سوءاً " .
- " إن الحياة كدح لا نهاية له " .
- " الحب لا يأتى إلا للمحظوظين " .
- " إنك لن تستطيع أن تحقق الفوز " .
- " ستصبح قريباً مفلساً " .

● " لا يمكن أن تثق فى أى شخص " .

بتقبل هذا النوع من الإيحاءات الخارجية فأنت تشترك فى إمكانية تحقيقها . عندما كنت طفلاً لم يكن لك حول ولا قوة أمام اقتراحات وإيحاءات من يهمونك من الكبار ، فلم تكن تعلم شيئاً ، وكان العقل بجانبيه الواعى والباطن يمثل شيئاً غامضاً لم تفكر فيه ولم يكن يشغل لك بالاً .

ولكن كشخص بالغ وراشد الآن فلديك القدرة على الاختيار . ويمكنك استخدام الإيحاء الذاتى البناء وهو بمثابة علاج لإعادة تكييف عقلك لتغيير الانطباعات التى اكتسبتها عن نفسك فى الماضى . الخطوة الأولى هى أن تكون على وعى بالإيحاءات الخارجية المسيطرة عليك ، وبدون فحصها قد تتسبب فى أنماط سلوكية تسبب لك الفشل فى حياتك الشخصية والاجتماعية . أما الإيحاء الذاتى البناء فهو يخلصك من التكيف اللفظى السلبى الذى كان يشوه نمط حياتك ويجعل تنمية العادات الإيجابية صعبة إن لم تكن مستحيلة .

أنت تستطيع إبطال الإيحاءات والافتراضات السلبية

عندما تتصفح الجريدة اليومية ، تستطيع أن تقرأ عشرات الموضوعات التى تضع بذور الضعف والخوف والقلق والتوتر وتسبب الإخفاق . وإذا اقتنعت وتأثرت بها فإنها قد تؤدى إلى فقدانك للرغبة فى الحياة . وبمعرفتك أنك تستطيع أن ترفض جميع هذه الإيحاءات السلبية من خلال إمداد عقلك الباطن بإيحاءات ذاتية بناءة ، يمكنك إبطال كل هذه الأفكار والإيحاءات الهدامة .

اكبح باستمرار جماح الإيحاءات والافتراضات السلبية التي يطلقها الناس تجاهك . فأنت لست مضطراً لأن تتأثر بإيحاءات هدامة من الآخرين . فأغلبنا قد عانى منها في طفولته وفي مقتبل عمره . وإذا رجعت للوراء واسترجعت ذكرياتك بسهولة ، ستجد كيف أسهم الوالدان والأصدقاء والأقارب والمدرسون في جملة من الإيحاءات السلبية . ابحث وتمعن في الأشياء التي تقال لك ، وستجد أن أغلبها شكل من أشكال الإقناع الهدف منه السيطرة عليك من خلال غرس الخوف في داخلك .

وعملية الإيحاء الخارجي تتم بشكل متواصل في كل بيت ومكتب ومصنع ونادٍ . وسوف تجد أن الكثير من هذه الإيحاءات غرضها أن تجعلك تفكر وتشعر وتتصرف مثلما يريد الآخرون وبالوسائل التي تحقق مصلحتهم حتى لو كان ذلك على حساب مصلحتك .

كيف قتل الإيحاء رجلاً ؟

ذهب أحد أقاربي لرؤية طالعه عند عرافة شهيرة في الهند وطلب منها معرفة مستقبله . أخبرته العرافة بأن قلبه ضعيف وأنه سيموت عند اكتمال البدر .

شعر قريبي بالفزع الشديد ، واتصل هاتفياً بالعائلة كلها وأخبرهم بتلك النبوءة . وذهب للمحامي لكتابة وصيته . وعندما حاولت إقناعه بأن كل ذلك هراء قال لي إن العرافة مشهورة بقواها السحرية الغريبة ويمكنها إلحاق الأذى أو جلب الخير لمن يتعامل معها ؛ وكان مقتنعاً بهذا بيقين تام .

وعندما اقترب موعد اكتمال البدر أصبح منسحباً أكثر وغير مقبل على الحياة . قبل شهر من كل هذا كان رجلاً سعيداً يتمتع بالصحة والعافية والنشاط . والآن أصبح مريضاً مقعداً . في الموعد المحدد حدثت له أزمة قلبية مهلكة ومات دون أن يعرف أنه هو شخصيًا سبب موته .

كم منا سمع قصصاً مشابهة وارتعد من الخوف من فكرة أن العالم مليء بالقوى الغامضة التى لا يمكن التحكم فيها ؟ نعم ، العالم مليء بالقوى ولكنها ليست غامضة أو لا يمكن التحكم فيها . قتل قريبى نفسه لأنه سمح للإيحاء بقوى بأن يخترق عقله الباطن وصدق قوى العرافة ونبوءتها تماماً .

دعنا نلق نظرة أخرى لما حدث مع العلم بطريقة عمل العقل الباطن . مهما كانت معتقدات العقل الواعى للفرد ، فإن العقل الباطن سيتقبلها ويعمل على أساسها . كان قريبى فى وضع يسمح بتقبل الإيحاء عندما ذهب للعرافة فأعطته إيحاء سلبياً وقد قبله وأصبح مذعوراً ، وظل يفكر فيما صدقه فى أنه سيموت عند اكتمال البدر . ولقد أخبر الجميع بذلك واستعد لنهايته . لقد كان خوفه وتوقعه للموت وتقبل العقل الباطن لذلك سبب موته .

أما العرافة فلم تكن لديها أية قوى خارقة ، وإيحاؤها لم يكن له قوة فى حد ذاته لكى يتحقق . وإذا كان ذلك الرجل يعرف قوانين عقله لكان قد رفض الإيحاء السلبى ورفض أن يعيره أى انتباه . وكان قد استمر فى العيش فى اطمئنان لعلمه أنه يتحكم فى أفكاره ومشاعره . نبوءة العرافة كانت بمثابة كرة مطاطية ألقيت على عربة مصفحة ومدرعة . كان بمقدوره رفض إيحائها بسهولة دون إلحاق الأذى بنفسه بدلاً من ذلك . ولكن بسبب انعدام الوعى والمعرفة شارك فى قتل نفسه .

إن الإيحاءات الخارجية فى حد ذاتها ليس لها قوة عليك . قوتها الوحيدة تستمدها منك لأنك تمنحها القوة من تفكيرك ، أى بموافقتك الذهنية ، وعليك أن تتقبل الفكرة لكى تكون قوية . فى تلك اللحظة تصبح الفكرة ملكك وعقلك الباطن يحولها إلى واقع .

تذكر أن لديك القدرة على الاختيار . فلتختر الحياة والحب والصحة !

قوة المقدمة المنطقية الكبرى

منذ الحضارة اليونانية القديمة درس الفلاسفة وعلماء المنطق طريقة تفكير تسمى القياس المنطقى . يعمل عقلك بطريقة القياس المنطقى . وهذا يعنى أن أية مقدمة كبرى يفترض عقلك الواعى صحتها هى التى تحدد الاستنتاج الذى يصل إليه عقلك الباطن فيما يتعلق بأى سؤال أو مشكلة معينة فى عقلك الواعى . فإذا كانت المقدمة صحيحة فالاستنتاج يجب أن يكون صحيحاً .

كما فى المثال التالى :

- كل فضيلة جديرة بالثناء ؛
- الكرم فضيلة ؛
- ومن ثمّ ، الكرم جدير بالثناء .

وإليك مثالاً آخر :

- كل الأشياء التى تتخذ شكلاً معيناً تتغير وتزول ؛
- أهرامات مصر تتخذ شكلاً معيناً ؛
- ومن ثم ، الأهرامات ستزول .

يشار إلى الجملة الأولى بأنها المقدمة الكبرى ، والاستنتاج الصحيح يجب بالضرورة أن يتبع المقدمة الصحيحة .

قال لى أحد الأساتذة بالجامعة الذى شهد بعض محاضراتى عن علم العقل بقاعة " تاون هول " فى " نيويورك " : " إن كل شىء فى حياتى مقلوب رأساً على عقب وفوضى ، فقدت الصحة والثروة والأصدقاء ، كل شىء أفعله يصبح خطأ " .

ثم شرحت له أنه يجب أن يضع مقدمة كبرى فى تفكيره وهى أن الذكاء اللامحدود لعقله الباطن يرشده ويوجهه ويحقق له الازدهار الروحى والعقلى والمادى . عندئذ يقوم عقله الباطن بشكل آلى بتوجيهه بحكمة فى اتخاذ قراراته وعمل استثماراته ، كما أنه يمنح جسده الشفاء وعقله راحة البال والهدوء .

واستنبط هذا الأستاذ الجامعى صورة كاملة للطريقة التى أرادها أن تكون لحياته . وهذه هى مقدمته الكبرى :

الذكاء اللامحدود يقودنى ويوجهنى فى كل طرقى . الصحة الكاملة ملكى وقانون الانسجام يدير عقلى وجسدى . الجمال والحب والسلام ملكى . ويحكم حياتى مبدأ التصرف السليم . أعلم أن مقدمتى المنطقية الكبرى تقوم على حقائق أبدية عن الحياة وأعلم وأشعر وأعتقد أن عقلى الباطن يستجيب وفقاً لطبيعة تفكير عقلى الواعى .

ولقد كتب إلىّ هذا الأستاذ ما يلى : " لقد أخذت فى تكرار الجمل السابقة ببطء وهدوء وشغف عدة مرات يومياً ، وأنا على دراية بأنها تغوص فى أعماق عقلى الباطن ، وأن النتائج ستظهر بعد ذلك . إننى أعرب عن امتنانى الشديد للمقابلة التى تمت بيننا ، وأود أن أضيف أن كل جوانب حياتى تتغير للأفضل ، لقد نجح ذلك بالفعل ! " .

عقلك الباطن لا يجرى مناقشات جدالية

يتسم عقلك الباطن بالحكمة ، ويعرف الإجابة عن كل الأسئلة ، ولكنه لا يعلم أنه يعرف . إنه لا يجادلك ولا يراجعك القول . إنه لا يقول مثلاً : " لا يجب عليك أن تؤثر فىّ بهذا الشأن " .

عندما تقول أنت على سبيل المثال : " لا أستطيع أن أفعل هذا " ، " لقد تقدمت فى السن " ، " أنا لا أستطيع الوفاء بهذا العهد " ، " لقد ولدت بحظ قليل " ، " أنا لا أعرف الشخص المناسب " ، فإنك بدون وعى منك تقوم بتلقين عقلك الباطن بهذه الأفكار السلبية ووفقاً لها سوف يستجيب . إنك فى الواقع تعوق طريق الخير فيك ، وبذلك ، تجلب الفقر والعوز والعجز والإحباط إلى حياتك .

عندما تضع العقبات والعوائق وما شابهها فى عقلك الواعى ، فإنك بذلك تنكر الحكمة والذكاء الساكنين فى عقلك الباطن . إنك بذلك تقول إن عقلك الباطن لا يستطيع حل مشكلتك ، وهذا يقود إلى كبت عقلى وعاطفى يتبعه المرض والتوتر العصبى .

ولكى تحقق رغبتك وتتغلب على إحباطك ردد بحزم تلك العبارات عدة مرات يومياً :

إن الذكاء اللامحدود الذى منحنى هذه الرغبة يقود ويوجه ويكشف لى الخطة السليمة التى تتكفل بتحقيق رغبتى . إننى أعرف أن الحكمة التى فى أعماق عقلى الباطن تستجيب الآن وما أشعر به وأسعى إليه يعبر عنه عقلى الواعى ، فهناك توازن واتزان وتعادل .

ومن ناحية أخرى إذا قلت : " ليس هناك مهرب ، إننى ضللت طريقى ، ليس هناك وسيلة للخروج من هذا المأزق " ، فإنك لن تحصل على إجابة أو رد من عقلك الباطن . إذا أردت من عقلك الباطن أن يعمل من أجلك ، عليك أن تعطيه الطلب السليم ، واحصل على مساعدته وتعاونه . إنه يعمل دائماً من أجلك ، ويتحكم فى دقات قلبك فى هذه اللحظة ، وأيضاً تنفسك ، ويُشفى جرحاً أصيب به إصبعك ، ونزعته الأساسية تكون نحو ازدهار الحياة ، ويسعى دائماً للعناية بك وحفظك .

إن عقلك الباطن لديه عقله الخاص به لكنه يستوعب ويقبل أنماط التفكير والصور التى تملكها . وعندما تشرع فى انبحث عن إجابة لمشكلة ما فإن عقلك الباطن سوف يستجيب ، غير أنه يتوقع وينتظر منك أن تتوصل إلى قرار وحكم صادق من خلال عقلك الواعى ، ويتعين عليك أن تعرف أن الإجابة تكمن في عقلك الباطن . وعلى أية حال ، فإذا قلت : " لا أعتقد أن هناك مخرجاً ؛ إننى مشوش الذهن ومضطرب ؛ لماذا لم أحصل على إجابة ؟ " ، فإنك تقضى على تأثير صلاتك وتضرعك وتصبح شبيهاً بالجندى الذى يسرع الخطى (وهو واقف فى مكانه) فإنك لن تصل إلى ما تريد .

أوقف دوران عقلك . اهدأ وهيا ، قل هذه العبارات بحزم وهدوء :

" عقلى الباطن يعرف الإجابة ، إنه يستجيب لى الآن ، الحمد لله إننى أعلم أن الذكاء اللامحدود لعقلى الباطن يعرف كل شىء ، ويكشف لى الإجابة الكاملة ، إيمانى الراسخ يحرر سلطان ومجد عقلى الباطن ، إننى أبتهج من ذلك " .

أهم النقاط الواردة بهذا الفصل

١. فكر فى الخير ، يتدفق الخير إليك . وإذا فكرت فى الشر ، يأتى ذلك الشر ، فأنت رهينة ما تفكر فيه طوال اليوم .

٢. لا يجادلك عقلك الباطن ، إنه يرضى ويقبل بما يصدره إليه عقلك الواعى من أوامر . فإذا قلت : " لا أستطيع شراءها " ، فسوف يعمل عقلك الباطن على جعل ذلك أمراً واقعاً ، بدلاً من ذلك انتق فكرة أفضل وقل : " سأشتريها ، إن عقلى قبلها " .

٣. إنك تمتلك سلطة الاختيار . عليك أن تختار الصحة والسعادة . ويمكنك أن تختار أن تكون ودوداً أو غير ودود . اختر أن تكون متعاوناً ومرحاً ، وودوداً ومحبوباً وسوف تجد العالم بين يديك ، وهذه هي أفضل وسيلة لبناء شخصية رائعة .

٤. إن عقلك الواعي هو بمثابة " حارس البوابة " وظيفته الرئيسية حماية عقلك الباطن من الانطباعات المضللة . اختر الاعتقاد بأن شيئاً طيباً يمكن أن يحدث ، ويحدث الآن . إن قوتك العظيمة تكمن في قدرتك على الاختيار ، فعليك باختيار السعادة .

٥. إن الإيحاءات والعبارات التي يطلقها الآخرون ليس فيها القوة في أن تضرك . القوة الوحيدة تتمثل في مرونة تفكيرك . تستطيع أن ترفض الأفكار أو العبارات التي يطلقها الآخرون تجاهك وتنتقي منها ما هو جيد . إنك تمتلك القدرة على اختيار طريقة رد فعلك .

٦. راقب ما تقول . عليك أن تنتبه لكل كلمة حتى لو كانت تافهة . لا تقل أبداً : " إنني سوف أفشل ، إنني سوف أفقد وظيفتي ، لا أستطيع أن أدفع الإيجار " ، فإن عقلك الباطن لا يأخذ الأمر بشكل هزلي ، بل إنه يشرع فوراً في تحقيقه .

٧. إن عقلك ليس شريراً ، فليس هناك شر في أي قوى طبيعية . إن الأمر يعتمد على كيفية استخدامك لقوى الطبيعة ، استخدم عقلك في جلب النعمة والشفاء للناس جميعاً في كل مكان .

٨. لا تقل مطلقاً : " لا أستطيع " . تغلب على الخوف باستبدالك تلك العبارة بالآتي : " إنني أمتلك القدرة على فعل كل شيء من خلال قوة عقلي الباطن "

٩. ابدأ في التفكير من منظور الحقائق الأبدية ومبادئ الحياة وليس من منظور الخوف والجهل والاستسلام . لا تدع الآخرين يفكروا لك ، اختر أفكارك واصنع قراراتك بنفسك .

١٠. أنت ربان سفينة نفسك (عقلك الباطن) وصانع مستقبلك . تـذكر أن لديك القدرة على الاختيار . فعليك باختيار الحياة والحـب والصـحة والسعادة .

١١. أياً كان الشيء الـذى يعتقـده عقلـك الـواعى ويفـترض صـدقه ، فـإن عقلك الباطن سيقبله ويشرع فـى تحقيقـه . فعليـك أن تـؤمن بـالخير والسلوك السليم وجميع نعم الحياة .

٣

قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات

يتمتع عقلك الباطن بقدرة هائلة ، فهو يلهمك ويرشدك ويبوح بالأسماء والحقائق والمشاهد المختزنة فى مستودع ذاكرتك ، وهو الذى يشغل دقات قلبك ويتحكم فى دورتك الدموية وينظم عملية الهضم والامتصاص والإخراج ، فعندما تأكل قطعة من الخبز ، يحولها عقلك الباطن إلى خلايا وعضلات ودم وعظم . وهذه العملية بعيدة كل البعد عن فهم وإدراك أكثر الرجال حكمة وإدراكاً . يتحكم عقلك الباطن فى كل العمليات الحيوية ووظائف جسدك ويعرف الحلول لكل مشاكلك .

لا ينام عقلك الباطن مطلقاً ولا يرتاح ، فهو يمارس دائماً مهام عمله . وتستطيع أن تكتشف قدرة عقلك الباطن على صنع المعجزات من خلال إبلاغه بوضوح قبل استسلامك للنوم مباشرة أنك ترغب فى إنجاز شىء محدد ومعين وسوف تسر عندما تكتشف أن قواك الكامنة داخلك سوف تتحرر لتقودك إلى النتيجة المرغوبة . إن عقلك الباطن هو مصدر للقوة والحكمة التى تضعك فى نطاق الكفاءة المطلقة ، إنها القوة التى تجعل العالم يدور وترشد الكواكب فى مداراتها وتجعل الشمس تشرق .

إن عقلك الباطن هو مصدر الأفكار المثالية وطموحاتك وتطلعاتك وحافز إسعاد الآخرين . من خلال العقل الباطن نبغ " شكسبير " ونقل الحقائق العظيمة الخفية عن الإنسان العادى فى أيامه ، ومن خلال العقل الباطن استطاع النحات اليونانى " فيدياس " اكتساب الفن والمهارة

لتجسيد الجمال والنظام والتناسق فى الأحجام باستخدام الرخام والبرونز . إن العقل الباطن يمثل معيناً لا ينضب يستمد منه كل الفنانين الكبار العظماء قوتهم المذهلة . لقد مكن العقل الباطن الرسام " رافائيل " من رسم لوحته الشهيرة " المادونا " ، ومكن الموسيقار العظيم الألمانى الجنسية " بيتهوفن " من تلحين سيمفونياته الرائعة .

فى عام ١٩٥٥ ألقيت محاضرة فى جامعة " يوجا فورست " بالهند ، وهناك كان لى حديث طويل مع جراح زائر من " بومباى " وقد حكى لى قصة مذهلة عن جراح يدعى " جيمس إزدايل " .

كان " جيمس إزدايل " جراحاً اسكتلندياً يعمل فى" البنغال " منذ عام ١٩٤٠ ، وقد كان ذلك قبل اكتشاف طرق التخدير الحديثة . وبين عامى ١٨٤٣ و ١٨٤٦ أجرى الجراح الاسكتلندى حوالى أربعمائة عملية جراحية كبيرة من جميع أنواع العمليات ، منها عمليات بتر أعضاء وإزالة أورام سرطانية بالإضافة إلى عمليات جراحية للعين والأذن والحنجرة ، كل هذه العمليات تمت تحت تأثير التخدير الذهنى فقط وقد ذكر المرضى أنهم لم يشعروا بأى آلام ولم يتوف أى منهم أثناء إجراء تلك تلك الجراحات .

وأخبرنى الطبيب الهندى أن معدل وفيات المرضى بعد العمليات الجراحية التى أجراها الجراح الاسكتلندى كان ضئيلاً جداً ، وقد كان ذلك قبل أن يكشف العلماء الغربيون مثل " لويس باستير " و " جوزيف ليستر " أن البكتيريا هى سبب الإصابة بالعدوى ، فلم يكن أحد يدرى أن سبب العدوى التى تحدث عقب العمليات الجراحية هو عدم تعقيم الأدوات الجراحية ووجود الميكروبات . ومع كل ذلك ، كان الجراح الاسكتلندى يوحى لمرضاه الذين كانوا تحت التنويم المغناطيسى بأنهم لن يصابوا بأى عدوى فيروسية ، وقد استجابت عقولهم الباطنة لهذا الإيحاء وبدأت فى العمل لمحاربة أخطار العدوى التى تهدد حياتهم .

فكر في الأمر : منذ قرن ونصف قرن مضى تمكن هذا الجراح الاسكتلندى الذى جاب العالم من اكتشاف كيفية استخدام القوى الخارقة للعقل الباطن التى يجعلك إعجازها تشعر بالدهشة والرهبة ، فالقوى الخارجة على الإدراك الحسى هى ما ألهمت د. " إزدايل " وقامت بحماية مرضاه من الخطر الداهم ، ويمكن أن تصير تلك القوى ملكك أيضاً .

إن عقلك الباطن يمكنه عزلك عن المكان والزمان ، ويحررك من كل الآلام والعذاب والمعاناة ، ويعطيك إجابات وحلول كل المشكلات مهما كانت . ثمة قوة وذكاء يكمنان بداخلك يفوقان عقلك فى شدتهما ويجعلانك تتعجب من روعتهما ، وكل تلك التجارب تثير بداخلك البهجة وتجعلك تؤمن بقوة عقلك الباطن القادرة على صنع المعجزات .

عقلك الباطن هو كتاب حياتك

أيما كانت الأفكار والمعتقدات والنظريات والمبادئ التى تكتبها أو تطبعها أو تؤثر بها على عقلك الباطن سوف تتأثر بها بكونها تجسيداً للظروف والأحوال والأحداث الخارجية . فما تكتبه فى داخلك سوف تجربه وتمارسه فى الخارج ، فهناك جانبان لحياتك : ظاهرى وداخلى ومرئى وغير مرئى وفكرة وتجسيدها .

تستقبل قشرة مخك الفكرة على شكل نبضات عصبية ، وقشرة المخ هى العضو الجسدى لعقلك الواعى ، وبمجرد استقبال عقلك الواعى أو الظاهرى لهذه الفكرة واستيعابه لها تماماً ، فإنها تنتقل إلى أجزاء المخ الأخرى حيث تتحول إلى شىء ملموس وتتجسد فى تجربتك الحياتية .

ومثلما تم توضيحه سابقاً ، فإن عقلك الباطن لا يستطيع أن يجادل ، لكنه ينفذ ما تطلبه منه فقط وما تطبعه فيه . إنه يقبل حكمك أو النتائج النهائية التى يتوصل إليها عقلك الواعى كأمر مفروغ منه ولهذا السبب

يكون ذلك بمثابة تأليف كتاب حياتك لأن أفكارك تصبح هـى تجاربـك . كما قـال الفيلسـوف الأمريكـى " رالـف والـدو إمرسـون " : " إن مكنـون الإنسان هو ما يفكر فيه طوال النهار " .

ما ينطبع فى عقلك الباطن يُعبّر عنه فى الظاهر

قال " ويليام جيمس " عالم النفس الأمريكى : " إن القوة التى تحـرك العالم كامنة فى عقلك الباطن . إن عقلك الباطن يتسم بذكاء مطلق وحكمة لا حدود لها ، وهو يتغذى على ينابيع خفية ويسمى قانون الحياة . وأى شيء تطبعه فى عقلك الباطن ، فإنه سيبذل جهـوداً جبـارة لتحقيـق هـذا الانطباع فى الواقع العملى ولذا يتعين عليك أن تطبـع فـى عقلـك البـاطن أفكاراً صحيحة وبناءة .

هناك حالة فوضى وبـؤس فـى العـالم لأن النـاس لا يفهمـون التفاعـل والتداخل بين العقل الباطن والعقـل الـواعى . فعنـدما يعمـل الاثنـان معـاً باتفاق وانسجام وسلام وبتزامن وقتى فسوف تحصل على السعادة والسلام والبهجة ، ولن يكون هناك مرض أو اضطراب عندما يعمل كل من عقلـك الواعى والباطن بانسجام وهدوء .

فى العالم القديم ، كان يوجد عراف عظيم ذو شهرة مدوية وقوة كبيرة يدعى " هيرمـس تريسمجيسـتوس " . عنـدما تم فـتح مقبرتـه بعـد موتـه بقرون ، انتظـر مـن يريـدون حكمـة القدماء فـى ترقـب كـبير وإحسـاس بالدهشة ، حيـث قيـل إن السـر الأعظـم لكـل العصـور يوجـد فـى تلـك المقبرة ، وقد كان ، والسر هو :

" كما بالداخل ، سيكون ما بالخارج ؛
كما فى الظاهر ، سيكون الباطن " .

وبكلمات أخرى ، إنّ الشيء الذى يترك انطباعات فى عقلك الباطن يتم التعبير عنه واقعياً ، وكل شيء تشعر بأنه صادق فإنه يظهر فى تجاربك والأحداث والأحوال المحيطة بك وهذا ما نادى به أعظم فلاسفة وقادة كل العصور . إن الحركة والشعور يجب أن يكونا متوازنين . فما هو موجود فى السماء (عقلك الخاص بك) سيظهر على الأرض (جسدك وبيئتك) وهذا هو قانون الحياة الأعظم .

سوف تكتشف فى كل جزء من الطبيعة المحيطة بك قانون الفعل ورد الفعل وقانون السكون والحركة ، ويجب أن يتسم الاثنان بالتوازن حتى يتحقق الاتزان والانسجام . إنك موجود فى هذا العالم لتجعل طاقة الحياة ومبادئها تتدفق خلالك بانسجام وتناغم ، فيجب أن تتساوى كمية ما يتدفق منها بداخلك وما يخرج منك . فإن جميع إحباطاتك تأتى نتيجة رغباتك التى لم تتحقق .

إنك إذا فكرت بطريقة سلبية وهدامة وفاسدة فإن هذه الأفكار تولّد مشاعر هدامة تجد لها بعد ذلك طريقاً إلى الخارج . وتلك المشاعر لكونها ذات طبيعة سلبية فإنها تظهر باستمرار على شكل قرح ومشاكل قلبية وتوتر وقلق .

ما هى فكرتك وشعورك عن نفسك الآن ؟ إن كل جزء فيك يعبر عن تلك الفكرة . فحيويتك وحالتك الجسدية والمالية والأصدقاء والحالة الاجتماعية كلهم يمثلون انعكاساً لفكرتك عن نفسك وهذا هو المعنى الحقيقى لما يُطبع فى عقلك الباطن والذى يتم التعبير عنه فى جميع مراحل حياتك .

إننا نسبب ضرراً لأنفسنا بتلك الأفكار السلبية التى نضمرها . كم عدد المرات التى آذيت نفسك فيها بسبب غضبك وخوفك وغيرتك ورغبتك فى الانتقام ؟ تلك هى السموم التى تدخل عقلك الباطن . إنك لم تولد بهذه التوجهات السلبية ، ولذلك عليك أن تغذى عقلك الباطن بأفكار بناءة

ومشجعة تساعدك على التخلص من أنماط التفكير السلبى الكامن داخلك . وكلما استمررت فى فعل ذلك ، فإن الماضى كله سوف يزول ولم يعد هناك ما تتذكره .

العقل الباطن يشفي سرطان الجلد

إن الشفاء الذاتى سوف يظل أكبر دليل على قوة الشفاء التى يتمتع بها العقل الباطن . منذ أكثر من أربعين عاماً نجحت فى التخلص من مرض جلدى خبيث من خلال الصلاة فقد فشل العلاج الطبى فى الحد من انتشار المرض الذى أخذ يزداد سوءاً بشكل مطّرد .

وفى أحد الأيام قابلت رجل دين يتصف بالحكمة والمعرفة وقال لى إن الله خلق جسدى وهو قادر على شفائه وأنه على أن أتضرع وأدعوه لكى يشفينى .

وقد أعطانى هذا الرجل مثالاً يوضح قدرة الله فى خلقه للإنسان ، فقد أشار إلى ساعته وقال : " هذه الساعة لها صانع ، ولكن قبل أن تصبح شيئاً مادياً كان للصانع تخيل واضح وفكرة كاملة عنها ، ولذلك إذا توقفت الساعة عن العمل ، فإن هذه الفكرة المسبقة لدى الصانع عن الساعة سوف تزوده بمعرفة كيفية إصلاحها " .

وفهمت ما يقصده رجل الدين بمثال الساعة وصانعها ، فقد كان يقصد أن يوضح لى قدرة الله الذى خلقنى على شفائى لأنه هو الأعلم بكيفية شفائى وهو الذى يحرك كل أجهزة جسدى ، ولكن لكى أحصل على نعمة الشفاء يجب على أن أبتهل وأدعو الله لكى يتحقق لى ما أرجوه .

وقد قمت بصياغة دعاء بسيط ومباشر :

" إن جسدى وكل أعضائه خلقت بيد الله والله وحده هو القادر على شفائى ، فإبداعه خلق كل أعضائى وخلايا جسدى وعضلاتى وعظامى ، وهذه القدرة المطلقة للخالق على شفائى تُحوِّل كل ذرة فى كيانى وتشفيها ، وأنا أحمد الله على الشفاء الذى بدأ يهبه لى الآن ، فما أروع صنائع الخالق فى خلقه " .

وأخذت أردد هذا الدعاء البسيط بصوت مرتفع لمدة خمس دقائق مرة أو مرتين يومياً ، وبعد ثلاثة أشهر بدأ جلدى فى التحسن واختفى المرض الخبيث ، ولم يصدق طبيبى ما حدث ، ولكننى كنت أعلم ما حدث ، فصلاتى ودعائى أرسلا أنماطاً من التفكير المفعم بالحياة والجمال والكمال إلى عقلى الباطن وبتلك الوسيلة ، طمست الخيالات السلبية وأنماط التفكير الكامنة فى عقلى الباطن والتى كانت السبب وراء كل مشاكلى .

لا يظهر شيء على جسدك إلا إذا كان هناك تفكير ذهنى مماثل يظهر فى عقلك أولاً . وعندما تُغَير عقلك بإعطائه جرعة متواصلة من التفكير الإيجابى فإنك بالتالى تغير جسدك .

وهذه هى قاعدة الشفاء .

كيف يسيطر عقلك الباطن على كل وظائف جسدك ؟

بينما تكون مستيقظاً أو تغط فى نوم عميق ، فإن عقلك الباطن الذى يؤدى عملاً لا يكل منه ولا يتوقف ، يسيطر على كل الوظائف الحيوية فى جسدك بدون أية مساعدة من عقلك الواعى . فعلى سبيل المثال ، فى أثناء نومك يستمر قلبك فى دقاته بشكل إيقاعى ، ولا تتوقف عضلاته والحجاب الحاجز عن ضخ الهواء داخل الرئة فى شكل شهيق وزفير وثانى أكسيد الكربون الذى هو ناتج لنشاط خلايا جسمك يتم استبداله بالأكسجين النقى الذى تحتاجه أجهزة جسمك للعمل ، ويتحكم عقلك

الباطن أيضاً فى عمليات الهضم وإفراز الغدد بالإضافة إلى العمليات المعقدة والمدهشة الآخرى التى تتم فى جسدك ، وكل هذا يحدث فى يقظتك ونومك على حد سواء .

أما إذا تم إجبارك على تشغيل عمليات الجسم بالعقل الواعى فبالتأكيد سوف تفشل ، وقد تموت سريعاً . فتلك العمليات معقدة جداً ومتشابكة . إن جهاز تنشيط القلب والرئة الذى يُستَخدم فى عمليات القلب المفتوح يعد من عجائب تكنولوجيا الجراحة الحديثة ولكن ما يفعله هذا الجهاز أبسط بكثير مما يفعله عقلك الباطن لمدة ٢٤ ساعة فى اليوم طوال سنوات حياتك .

لنفترض أنك ستعبر المحيط فى طائرة تفوق سرعتها سرعة الصوت وتجولت فى حجرة القيادة . لن تعرف بالتأكيد كيف تقود تلك الطائرة ولكنك لن تجد صعوبة فى أن تشغل انتباه الطيار وتسبب مشكلة . بنفس الطريقة ، لا يتمكن عقلك الباطن من تشغيل جسدك ولكنه قد يعوق التشغيل المناسب .

فى أحيان كثيرة ، يتدخل عقلك الواعى فى الإيقاع الطبيعى للقلب والرئتين وعمل المعدة والأمعاء وذلك من خلال التفكير القلق والمضطرب وبواسطة الخوف والإحباط . وقد بدأ المجتمع الطبى مؤخراً فى الاعتراف بعلاقة القلق والاضطراب بالإصابة ببعض الأمراض ، والسبب هو أن هذه الأنماط السلبية من التفكير والأحاسيس التى تتدخل فى عمليات عقلك الباطن تتم بشكل إنسيابى ومتناغم

عندما تشعر بالاضطراب الذهنى والجسمانى فإن أفضل ما يمكنك فعله هو الاسترخاء والابتعاد عن كل ما يضايقك والتوقف عن التفكير فى أى شيء . تحدث إلى عقلك الباطن وأخبره بأن يضطلع بمسئولية التنظيم بطريقة هادئة ومتناغمة . وفى تلك الحالة سوف تجد أن جميع وظائف

جسدك تعود إلى طبيعتها . تأكد أنك تتحدث إلى عقلك الباطن بصيغة المسئول وبالإقناع ، وسوف تجد أنه يستجيب لأمرك .

كيف تجعل عقلك الباطن يعمل لحسابك ؟

إن أول شيء يتعين عليك أن تدركه وتستوعبه هو أن عقلك الباطن في حالة عمل دائم . إنه نشط ليلاً ونهاراً سواء أصدرت إليه أوامر بالعمل أم لم تصدر . إن عقلك الباطن هو عامل البناء لجسمك ولكنك لا تستطيع أن تفهم أو تعي أو تسمع هذه العملية الداخلية التي تتم بصمت . فما تتصل به هو عقلك الواعي وليس الباطن . ولذا عليك أن تشغله بتوقع الأفضل وتأكد أن الأفكار التي تراودك بشكل معتاد تقوم على كل ما هو محبب وصادق وعادل وحسن . ابدأ من الآن في الاهتمام بعقلك الباطن وأنت تعلم بقلبك وروحك أن عقلك الباطن دائماً يعبر ، ويظهر ، ويجسد كل شيء وفقاً لتفكيرك المعتاد .

تذكر أنه مثلما تأخذ المياه شكل الأنبوب لكي تتدفق خلاله ، فإن مبدأ الحياة يتدفق خلالك وفقاً لطبيعة أفكارك . وتأكد أن الشفاء الكامن في عقلك الباطن يتدفق خلالك بشكل منسجم وبهدوء وسلام ووفرة . فكر في عقلك الباطن على أنه الذكاء المفعم بالحياة ورفيقك الودود طوال رحلة حياتك . وكن على إيمان دائماً بأنه سيستمر في التدفق داخلك ليعطيك الحيوية والنشاط والإلهام والرفاهية ، وأنه سوف يستجيب بنفس الطريقة التي تفكر وتؤمن بها .

قاعدة الشفاء للعقل الباطن تعيد بناء العصب البصرى الضامر

من أشهر البقاع التى يلجأ إليها الناس للاستشفاء هى منطقة " لوردز " بشمال فرنسا ، حيث تعج الأرشيفات الطبية فى هذه المنطقة بالحالات المرضية التى وُصِفَ شفاؤها بكونه معجزة ، ومن بين الكثير من الحالات نذكر حالة مدام " بير " التى أصيبت بالعمى بعدما ضمرت أعصابها البصرية وأصبحت عديمة الجدوى ، ثم قامت تلك السيدة بزيارة منطقة " لوردز " المشهورة بينابيعها التى يدعى الناس أنها قادرة على شفاء كل الأمراض وحققت ما وصف فى وقته بأنه معجزة الشفاء . استطاعت تلك السيدة التى أصيب العصب البصرى لديها بضمور استعادة بصرها بشكل لا يصدق كما أقر بذلك العديد من الأطباء بعد فحصها عدة مرات وذلك برغم ضمور العصب البصرى واستحالة الإبصار فى هذه الحالة ، ولكن وبعد مرور شهر ، وخلال إعادة فحص عين تلك السيدة وجد أن آلية الرؤية لديها عادت إلى طبيعتها ، بعدما أشار الفحص الطبى إلى إن السيدة فى البداية كانت ترى بـ " عينين لا حياة فيهما " .

وفيما يخص حالة مدام " بير " التى استعادت الرؤية ، فإن عقلها الباطن استجاب للاعتقاد الذى بداخلها ولم تشفها مياه الينابيع الموجودة فى " لوردز " . فمبدأ الشفاء الكامن فى عقلها الباطن استجاب لطبيعة تفكيرها . والإيمان أو الاعتقاد هو فكرة فى العقل الباطن ويعنى قبول شىء ما كحقيقة صادقة . والفكرة نُفِّذت بشكل آلى .

مما لا شك فيه أن مدام " بير " ذهبت إلى هذه الينابيع وهى على ثقة تامة وإيمان كامل بالشفاء ، فقد كانت تعلم فى صميم قلبها أنها ستشفى ، وعقلها الباطن استجاب وفقاً لذلك الإيمان مما أطلق العنان لكل قوى الشفاء الكامنة بداخلها . فقد آمنت بداخلها بأنها ستشفى

ونتيجة لذلك عمـ العناية الإلهية على تحقيق هذا الشفا فما تـؤمن به ستحصل عليه .

كيف تنقل فكرة الصحة التامة
إلى عقلك الباطن ؟

أخبرنى أحد المسئولين فـى " جوهانسـبرج " ، وهـو يشـغل منصب وزير بجنـوب أفريقيـا ، بالطريقـة التـى اسـتخدمها لنقـل فكرة الصحة الكاملة إلى عقله الباطن . فقد أصيب هذا الرجل بسرطان الرئة . وكانـت التقنية التى اتبعها كما وصفها لى فى رسالة بخط يده كالتالى

" خلال مرات عديدة من اليوم كنت أتأكد أننى فى حالة استرخاء ذهنـى وجسدى تام ، كنت أجعل جسدى مسترخياً وأخاطبه بالعبارات التالية :
" قدماى مسترخيتان وكاحلاى مسترخيان وساقاى مسترخيتان وعضلات بطنى مسترخية وقلبى مسترخٍ ورئتـاى مسترخيتان ورأسـى مسـترخٍ وكل كيانى مسترخ " .
وبعد خمس دقائق أجد نفسى فى حالة نعاس ثـم عندئـذ أؤكـد الحقيقـة التالية :
" فكرة الصحة الكاملـة تمـلأ عقلـى البـاطن الآن ، والعقـل البـاطن يعمـل بكامل قوته وفقاً لهذه الفكرة " .
وقد تحقق لهذا الوزير الشفاء التام ، وقد كانت الطريقة التى اسـتخدمها فى منتهى البساطة وعلى درجة عالية من الوضوح فى توصيل فكـرة الصحة التامة للعقل الباطن .

وهناك وسيلة أخرى لنقل فكرة الصحة الكاملـة إلى عقلـك البـاطن مـن خلال التخيل العلمـى أو المـنظم . نصحت رجـلاً كـان يعـانى مـن شـلل حركى أن يتخيل صورة حية عن نفسـه وهـو يتجـول فـى مكتبـه ويلمـس

المكتب ويرد على الهاتف ويفعل كل الأشياء التى اعتاد أن يفعلها وهو صحيح الجسد . وشرحت له أن هذه الفكرة والصورة الذهنية للصحة الكاملة سوف يقبلها عقله الباطن .

وعاش هذا الرجل الدور وفعلاً شعر وتخيل أنه عاد إلى مكتبه . وعرف أنه يعطى عقله الباطن شيئاً محدداً للعمل على تحقيقه ، وكان عقله الباطن بمثابة الفيلم الذى طبعت عليه هذه الصورة الذهنية .

وذات يوم بعد عدة أسابيع مارس فيها هذا التخيل بشكل مستمر ، دق الهاتف على غير موعد ولم يكن يوجد أحد ، لا الممرضة ولا زوجته ، وظل الهاتف يدق وكان على مسافة ١٢ قدماً من فراشه ، ومع ذلك تمكن الرجل من الرد على الهاتف ، فى تلك اللحظة كان قد شفى من حالة الشلل الحركى . إن قوة الشفاء الكامنة فى عقله الباطن استجابت للصورة الذهنية التى تخيلها ومارسها لفترة من الوقت وبالتالى تحقق الشفاء .

لقد كان لدى هذا الرجل سد عصبى منع الموجات الصادرة من المخ من الوصول إلى ساقيه ، وبناء على ذلك لم يستطع تحريك ساقيه ، وعندما قام بتحويل انتباهه إلى قوة الشفاء الكامنة داخله ، تدفقت تلك القوة من خلال بؤرة تركيزه لتعطيه القدرة على السير .

أياً كان الشيء الذى تطلبه فى صلاتك مؤمناً بإمكانية تحققه ، سوف تحصل عليه .

أفكار تستحق التذكر

١. إن عقلك الباطن يسيطر ويتحكم فى جميع العمليات الحيوية فى جسدك ويعرف حل كل المشاكل .

٢. قبل توجهك إلى النوم ، أبلغ عقلك الباطن بطلب محدد وتأكد من قدرته على صنع المعجزات .

٣. أياً كان الشيء الذى تطبعه فى عقلك الباطن فإنه يظهر على شاشة الأحداث والتجارب التى تمر بها . ولذا فإنه يتعين عليك مراقبة كل الأفكار التى تدخل عقلك الواعى بعناية .

٤. الفعل ورد الفعل قانون كونى ، فكرتك هى الفعل واستجابة عقلك الباطن لها هى رد الفعل ، لذا عليك مراقبة أفكارك !

٥. يرجع سبب الإحباط إلى عدم تحقق الرغبات ، فإذا وضعت العقبات والصعاب وقمت بالتسويف ، فإن عقلك الباطن سوف يستجيب وفقاً لذلك كله ، وبذلك تعطل أى شيء يكون فى مصلحتك .

٦. مبدأ الحياة سوف يتدفق خلالك بإيقاعية وانسجام إذا أكدت بوعى قائلاً لنفسك : " إننى أومن بأن قوة عقلى الباطن التى أعطتنى هذه الرغبة تقوم بتحقيقها من خلالى " ، وهذا يقضى على كل النزاعات والصراعات .

٧. إنك قد تتسبب فى الإخلال بالإيقاع الطبيعى لقلبك ورئتيك وأعضاء جسدك الأخرى من خلال القلق والتوتر والخوف . عليك أن تغذى عقلك الباطن بأفكار الانسجام والسلام والصحة وعندئذ ستصبح وظائف جسدك تعمل بشكل طبيعى مرة أخرى .

٨. اجعل عقلك الواعى مشغولاً دائماً فى توقع الأفضل وبالتالى يسجل عقلك الباطن بكل طاعة تفكيرك المعتاد .

٩. تخيل النهاية السعيدة أو الحل لمشكلتك ، اشعر ببهجة الإنجاز وما تتخيله وتشعره سيقبله عقلك الباطن ويشرع فى تحقيقه .

٤

دور العقل فى الشفاء خلال العصور القديمة

منذ فجر التاريخ وعلى مر كل العصور ، اعتقد النـاس فـى كـل الأمـم وبشكل غريزى أن فى مكان ما هناك تقبع قوة شفاء تعيد وظائف الجسم إلى طبيعتها . وهم يعتقدون أن هذه القوة الغريبة يمكن استدعاؤها تحـت ظروف معينة ، وإذا تم استدعاؤها بالشكل الصحيح ، فإنها سوف تمحى آلام الإنسان . وتاريخ كل الأمم يقدم شهادته التى تساند هذا الاعتقاد .

فى العصور الأولى من تاريخ البشرية قيل إن رجال الدين فى كل الأمـم كانوا هم المسيطرين فى الخفاء على القـوة المؤثرة علـى النـاس سـواء مـن جانب الخير أو الشر وتلك القوة تشتمل على الشـفاء مـن المـرض . وكـان هناك افتراض أن الشفاء مـن المـرض مستمد مـن الله عـن طـريقهم ، وأن الإجراءات وعمليات الشـفاء تختلـف مـن مكـان لآخـر فـى العـالم وأنهـا أخـذت شـكل التوسـل والتضـرع إلى الله مـن خـلال الاحتفـالات الدينيـة المختلفة الأشكال .

على سبيل المثال ، فى الأديان التى كانت سائدة فى العصور القديمـة كان المريض يتناول عقاقير ويخضع لإيحـاءات التنـويم المغناطيسـى قبيـل النوم ويخبره رجال الدين أن الشفاء سيتحقق خلال نومه ، وكان يتحقـق الشفاء بالفعل .

وكان الكهنة فى العصور القديمة ينصحون النـاس بمـزج السـحالى مـع نبات المر والراتينج والبخور وسحقهما جميعاً معـاً تحـت القمـر وهـو فـى

شكل هلال ، وبعد ممارسة تلك الطقوس الغريبة والغامضة كانوا يقومون بالتضرع للآلهة ثم يشربون هذا الخليط الذى قاموا بمزجه ثم يذهبون للنوم ، وإذا كان إيمانهم قوياً بما يكفى ، فإنهم يحققون الشفاء لأنهم آمنوا بأنهم سيحصلون عليه .

وقد اكتشف القدماء طرقاً عديدة لاستخدام قوة العقل الباطن فى العلاج ، ورغم أنهم كانوا يعلمون أن هذه الطرق فعالة ، إلا أنهم لم يكونوا يعلمون كيفية وسبب عملها ، ولكننا اليوم نعلم أنهم كانوا يستخدمون الإيحاءات القوية للتأثير على العقل الباطن . وقد كانت الأحجبة والمشروبات العلاجية والطقوس المختلفة تلاقى قبول الناس فى هذا الوقت وتؤثر على عقولهم الباطنة من خلال الإيحاءات القوية التى يمليها عليهم المعالجون ، ولكن الشفاء كان يتم خلال العقل الباطن للمريض نفسه .

وفى كل العصور حقق المعالجون الذين يستخدمون هذه الطرق نتائج ملحوظة فى حالات فشلت فيها المهارة الطبية المرخص بها ، وهذا يدفعك إلى التفكير والتساؤل : كيف يؤثر هؤلاء المعالجون الذين ينتشرون فى جميع أنحاء العالم فى علاجاتهم ؟ والتفسير لهذا الشفاء يكمن فى الاعتقاد الأعمى للشخص المريض وهذا الاعتقاد يطلق قوة الشفاء الساكنة فى العقل الباطن . وكلما زادت غرابة العلاجات التى يستخدمها هؤلاء المعالجون زادت قوتها وأثرها على المرضى حيث إنهم سيعتقدون أن أى شيء بمثل هذه الغرابة من المؤكد أن ينطوى على قوة هائلة مما يضعهم فى حالة انفعالية تجعلهم أكثر قابلية للتأثر بالإيحاء بأنهم يتمتعون بالصحة ، وقبول هذا الإيحاء من قبل العقل الواعى والعقل الباطن على حد سواء . وسوف يتم إلقاء مزيد من الضوء على هذه النقطة فى الفصل القادم .

بعض الحكم عن قوة العقل الباطن

أيما كانت الأشياء التى ترغبها ، ضع فى اعتقادك وإيمانك عندما تصلى أنك ستحصل عليها ، وسوف تحصل عليها .

يخبرنا كاتب الكلمات السابقة شيئاً غاية فى الأهمية ، وهو أننا إذا آمنا وقبلنا حقيقة كوننا قد حصلنا بالفعل على كل رغباتنا ، وأنها قد تحققت بالفعل فإن إدراكها سيتم بالتأكيد فى المستقبل .

إن نجاح هذه الوسيلة يعتمد على الإيمان الراسخ والواثق بأن الخواطر والأفكار هى حقيقة فعلية فى العقل . ولكى يكون لأى شىء وجود جوهرى فى مملكة العقل يتعين الاعتقاد فى وجود هذا الشىء فعلياً .

وقد احتوت الكلمات الرمزية السابقة على توجيه محدد ومختصر فى مسألة استغلال القوى المبدعة للفكر من خلال ترك انطباع أو أثر على العقل الباطن لشىء معين ترغب فيه أو تتمنى تحقيقه . إن فكرتك أو خطتك أو هدفك هى شىء واقعى ومحسوس فى مكانه (العقل) مثل يدك أو قلبك . وباتباعك لذلك المنهج فأنت تستبعد من عقلك كل الظروف أو الأحوال أو العوائق التى قد تؤدى إلى نتائج سلبية ، أى أنك تزرع مفهوماً فى عقلك ، فإذا أبعدت عنه كل المؤثرات السلبية سوف يجد طريقه إلى عالم الواقع ويصبح حقيقة .

إن الإيمان بالشىء هو الركيزة الأساسية لتحقيقه ، فإنك إذا زرعت أنواعاً معينة من البذور فى الأرض ، فإنها سوف تطرح نفس النوع . هذه هى طريقة نمو البذور ، وبثقتك فى قوانين النمو والزراعة ، أنت تعرف أن البذور ستنمو وفقاً لنوعها .

فالإيمان بحدوث الشىء يعد طريقة للتفكير وتوجهًا للعقل ، وثقة فى أن الفكرة التى تقبلها كلياً بعقلك الواعى سوف تتجسد فى عقلك الباطن

وتصبح حقيقة . ونستطيع أن نقول إن الإيمان إلى حد ما ، هو التسليم بصحة ما ترفضه حواسك وينكره تفكيرك ، وهو ما يقف بمعزل عن عقلك الوعى التحليلى المنطقى ، ويعتنق توجهًا يعتمد كلياً على القوة الداخلية لعقلك الباطن .

وأبلغ مثل على قدرة الإيمان المطلق على الشفاء هى معجزة سيدنا عيسى عليه السلام فى شفاء الأعمى بإذن الله ، فقد كان الشفاء يتحقق بفضل إيمان الأعمى وثقته المطلقة فى قدرة الله على شفائه من خلال الدعاء والتضرع والإيمان التام باستجابة هذا الدعاء .

فعندما كان يذهب المرضى إلى سيدنا عيسى عليه السلام للشفاء ، كان يتحقق هذا الشفاء بإذن الله على يده نتيجة لإيمان المرضى بقدرة الله تعالى على الشفاء والاقتناع التام بهذه الحقيقة وثباتها فى عقولهم الباطنة .

معجزات فى أماكن مختلفة من العالم

فى كل قارة وكل بلد هناك الكثير من المناطق والمزارات التى يقصدها الناس للاستشفاء ، بعضها مشهور على مستوى العالم والبعض الآخر يعرفه السكان المحليون فقط ، وسواء كان المكان مشهوراً أو مغموراً ، فإن عمليات الشفاء التى تتم فيه تحدث بإذن الله وبفضل الاقتناع التام لعقل المريض الباطن بالشفاء .

وقد رأيت فى الكثير من مناطق الاستشفاء فى العالم نماذج غريبة لمعتقدات أغرب يؤمن بها الناس ويعتقدون فيها كوسائل للشفاء . ففى اليابان يعتقد الناس أنهم إذا قاموا بطقوس معينة وقدموا القرابين فى إحدى دور العبادة فإن الشفاء سيتم ، ولكن هذا بالطبع ليس له علاقة وإنما العقل الباطن والإيمان الداخلى بالشفاء مع قدرة الله تعالى أولاً وأخيراً هى الأسباب الحقيقية التى تؤدى للشفاء .

ولكى أوضح أكثر قوة الخيال والإيمان الأعمى ، سأروى قصة أحد أقاربى الذى يعيش فى مدينة " بيرث " بأستراليا وقد أصيب بمرض السل . فقد تمكن المرض تماماً من رئتيه وقرر ابن هذا الرجل أن يعالجه ، وحضر هذا الابن إلى والده فى المنطقة التى يعيش فيها بأستراليا وأحضر له قلادة وأخبره أن يرتديها لأنها تحتوى على خواص شافية سوف تعالجه من المرض الذى يعانيه ، وبالفعل ارتدى الرجل القلادة وهو مؤمن تماماً بأنه سوف يشفى وذهب إلى فراشه وهو يرتديها وأخذ يصلى فى صمت حتى غلبه النعاس ، وفى اليوم التالى استيقظ الرجل وقد اختفى المرض من رئيته وأثبتت كل التحاليل خلو جسمه من المرض . وقد ظل هذا الرجل على قيد الحياة حتى بلغ ٨٩ عاماً من عمره .

إن الأمر الجدير بالذكر هنا هو أن هناك العديد من الحالات المرضية التى تشفى بهذه الطريقة ، والمذهل فى هذه القصة هو أن ما قاله الابن لوالده كان قصة اختلقها ، وأن القلادة التى أعطاها لوالده ما هى إلا قطعة من الخشب أخذها لصانع حلى وضع حولها إطاراً من الذهب . وبالطبع كان سبب شفاء الرجل هو قدرة الله تعالى مع إيمان الرجل وتوقعه لتحقيق الشفاء وكل هذا انطبع فى عقله الباطن مما جعل الشفاء حقيقة .

ولم يعلم الأب بحقيقة أمر هذه القلادة والقصة المختلقة فلو كان قد علم كان الممكن أن يصاب بانتكاسة . ولم يعاوده السل مرة أخرى وعاش حتى سن التاسعة والثمانين وتوفى إثر أسباب مرضية أخرى .

قاعدة واحدة عامة للشفاء

هناك حقيقة معروفة جيداً ، وهى أن كل المدارس العلاجية توصلت إلى علاجات موثقة لأمراض كان الأمل فى شفائها ضئيلاً . والنتيجة

الواضحة التى يتوصل إليها عقلك هى وجود قاعدة واضحة مشتركة بين هذه المدارس . وهناك قاعدة بالفعل ، وهى قوة العقل الباطن والإيمان المطلق بالشفاء .

فكر بعمق فى الحقائق الأساسية التالية :

- إنك تمتلك وظائف عقلية والتى يتم تمييزها وتحديدها من خلال مهمتى العقل الواعى والعقل الباطن .
- إن عقلك الباطن يخضع باستمرار لقوة الإيحاء .
- لعقلك الباطن سيطرة كاملة على وظائف وأحاسيس وأحوال جسدك .

إننى أجازف بالاعتقاد أن جميع قراء هذا الكتاب يعلمون حقيقة أن أعراض أى مرض يمكن أن تظهر على أى شخص فى حالة تنويم مغناطيسى بواسطة الإيحاء . فمثلاً قد يتعرض شخص فى حالة تنويم مغناطيسى إلى الارتفاع فى درجة حرارة جسده أو قد تصيبه قشعريرة برد شديد وذلك وفقاً لطبيعة الإيحاء الموجه إليه من الشخص الذى يمارس عملية التنويم . ويمكنك أن توحى للشخص الخاضع للتنويم أنه مصاب بالشلل ولا يمكنه الحركة وسيحدث هذا فعلاً . ويمكنك أن تضع كوباً من الماء البارد تحت أنف الشخص الخاضع للتنويم وتخبره أن هذا الكوب يحتوى على الفلفل الأسود وتجعله يستنشقه ، وسيبدأ فى العطس بشدة ، فما السبب الذى جعله يعطس فى اعتقادك ، هل هو الماء أم الإيحاء ؟

إذا كان هناك شخص مصاب بحساسية من أنواع معينة من العطور ، وبإمكانك أن تضع زجاجة فارغة أمام أنفه وهو فى حالة تنويم مغناطيسى وتخبره بأن بها هذا العطر ففى هذه الحالة سوف تظهر عليه الأعراض

المعتادة للحساسية ، وهـذا يشـير إلى أن سـبب المـرض يكمـن فـى العقـل الباطن ، وفيه أيضاً يكمن الشفاء .

إن المدارس الطبية المختلفة ، كالعلاج بتقويم العظام والمعالجة اليدويـة والـ " تشى كونج " والإبر الصينية والعلاج بالطبيعة كلها تؤدى إلى نتـائج مذهلة فى عملية الشفاء ، هذا بالإضافة إلى العـلاج الروحـانى الـذى يـتم ممارسـته فـى جميـع أنحـاء العـالم . ومـن الواضـح أن الشـفاء فـى هـذه الحالات يتم عبر قوة الإيحاء التى يتم توجيهها إلى العقل الباطن .

لاحظ كيف أن العقل الباطن يشفى جرحاً فـى وجهـك حـدث خـلال حلاقة ذقنك ، إنـه يعـرف جيـداً كيـف يفعـل ذلـك ، فالطبيـب يُضـمد الجرح وهو يقول : " الطبيعة ستشفيه ! " وكلمة الطبيعة تشير إلى قانون الطبيعة ، قانون العقل الباطن أو حفـظ الـذات والتـى هـى وظيفـة العقـل الباطن . إن غريزة حفظ الذات هى القانون الأول للطبيعة وأقـوى غرائـزك وأكثرها فاعلية هو الإيحاء الذاتى .

نظريات مختلفة إلى حد بعيد

قد يكون من غير المفيد مناقشة مدى تقدم النظريات العديدة من خـلال الطوائف الدينية المختلفة وجماعـات العـلاج بواسـطة التضـرع والصـلاة . وهناك عدد كبير ممن يدعون أن نظرياتهم هى الصحيحة لأنها هـى التـى تحقق النتائج المطلوبة ، وهذا غير صحيح كما شرحت فى هذا الفصل .

إنك على علم بأن هناك أنواعاً متعددة مـن وسـائل العـلاج . اكتشـف طبيب نمساوى يـدعى " فرانـز أنتـون ميسـمر " (١٧٣٤ ـ ١٨١٥) كـان يعمل فى باريس ، أنه من خلال وضع المغناطيس على جسد المريض فإنه يشفى مـن المـرض بشـكل يصـل إلى حـد الإعجـاز . وقـام نفس الطبيـب بممارسة العلاج باستخدام قطع من الزجاج والمعادن المختلفة . ولم يسـتمر هذا الطبيب فى استخدام هذا الشكل من العلاج ، حيث انتقل إلى وسـيلة

أخرى يقوم فيها باستخدام يديه فقط من خلال تمريرها على جسد المريض ، وقد ادعى أن السبب الحقيقي وراء فعالية هذه العلاجات هو ما يطلق عليه اسم " المغناطيسية الحيوانية " ، فقد ادعى أن هناك مادة مغناطيسية غامضة تنتقل من يد المعالج إلى جسد المريض .

وطريقة هذا الطبيب في علاج الأمراض منذ ذلك الحين هي استخدام التنويم المغناطيسي والتي سميت في عصره بـ " الميسمرية " . وقال أطباء آخرون بدافع الغيرة إن علاجاته تعتمد على الإيحاء ولا شيء آخر وعندما تم الضغط على هؤلاء الأطباء المتشككين اعترفوا بأنهم لم يعلموا كيف تُوجد تلك القوة الهائلة للإيحاء هذه النتائج المذهلة .

كل هذه المجموعات مثل أطباء النفس وعلماء النفس والأطباء البشريين والمعالجين بالطرق الأخرى يستخدمون القوة الشاملة الكامنة في العقل الباطن . وكل مجموعة تزعم أن الشفاء يرجع إلى نظريتها الخاصة ، ولكن الحقيقة أمر مختلف تماماً . إن عملية الشفاء التام محددة وإيجابية ولها توجه عقلي وتوجه داخلي أو طريقة تفكير تسمى الإيمان . إن الشفاء يرجع إلى التوقع الواثق الذى يقوم بدور الإيحاء القوى للعقل الباطن لإطلاق قوة الشفاء الكامنة داخله .

إن طريقة شخص ما في العلاج قد تختلف عن أى شخص آخر ، وقد يكون لكل شخص نظرياته وأساليبه الخاصة ، ولكن هناك عملية واحدة فقط للشفاء وأعني بها الإيمان . هناك قوة واحدة للشفاء اسمها عقلك الباطن ، اختر النظرية والطريقة التى تفضلها . وثق أنك سوف تحصل على النتائج التى ترجوها إذا تحليت بالثقة والإيمان .

نظريات وآراء " باراسيلسوس "

كان " فيليبوس باراسيلسوس " طبيباً سويسرياً مشهوراً وكان يعمل فى الكيمياء السحرية القديمة ، عاش من ١٤٩٣ إلى ١٥٤١ ، وكان من أعظم المعالجين فى عصره . وهو الذى أعلن ما يقال عنه الآن حقيقة علمية عندما قال الكلمات التالية :

" سواء كان الباعث والدافع لإيمانك حقيقياً أو مزيفاً ، فإنك بالرغم من ذلك سوف تحصل على نفس النتائج ، فالإيمان يحقق المعجزات وسواء كان هذا الإيمان صادقاً أو مزيفاً ، فإنه دائماً يحدث نفس المعجزات .

إن أفكار " باراسيلسوس " ظهرت فى القرن السادس عشر على يد " بيترو بومبنازى " وهو فيلسوف إيطالى وهو الذى قال :

" يمكن لنا أن نتخيل ونفهم بسهولة الآثار والنتائج العجيبة التى تحدثها الثقة والتخيل ، خاصة عندما تكون كلتا الصفتين متبادلة بين الشخص الخاضع للتأثير والشخص الذى يتسبب فى إحداثها . إن الوسائل الغريبة التى يدعى بعض المعالجين أنها سبب الشفاء مثل زيارة أحد القبور ما هى إلا أكاذيب لا يتم من خلالها الشفاء ، وإنما يتم الشفاء من خلال الإيمان والثقة المطلقة فى تحقيق الشفاء " .

إنك إذا اعتقدت فى قوة الشفاء الكامنة فى نوع معين من العلاجات غير التقليدية ، فإنك تحصل على النتائج بسبب قوة الافتراض والإيحاء الذى دخل عقلك الباطن . فإنه هو الذى ينفذ عملية الشفاء .

تجارب " بيرنهايم "

كان " هيبوليت بيرنهايم " أستاذاً في الطب بجامعة " نانسي " بفرنسا في أوائل القرن العشرين ، وهو أول من شرح كيف يؤثر إيحاء الطبيب على المريض من خلال قوة العقل الباطن .

وفي أحد كتبه حكى " بيرنهايم " قصة رجل كان مصاباً بشلل في اللسان ولم ينفع معه أي شكل من أشكال العلاج . وقد أعلن طبيبه في أحد الأيام أنه اكتشف آلة يمكنها شفاءه من المرض ، ووضع الطبيب ترمومتراً طبياً صغيراً في فم المريض ، وتخيل المريض أن هذا الترمومتر هو الآلة التي ستنقذه ، وخلال لحظات انطلقت صرخة فرح بعدما تحرك لسانه مرة أخرى .

ويحكي " بيرنهايم " القصة التالية :

" حضرت إليّ فتاة صغيرة وهي تعاني من فقد تام للقدرة على الكلام لمدة أربعة أسابيع تقريباً ، وبعد التأكد من التشخيص أخبرتها أن حالة فقدان القدرة على الكلام تحدث أحياناً ويمكن علاجها بالكهرباء ، ثم أرسلت في طلب المحث الكهربائي (وهو جهاز يُحدث تأثيراً كهربائياً على الأجسام) ومررت بيدي فوق الحنجرة وحركتها قليلاً وقلت : " الآن ، تستطيعين التحدث بصوت عال " ، وفي لحظة جعلتها تنطق حرف " أ " ثم حرف " ب " ثم اسم " ماريا " ، واستمرت في التحدث بوضوح وقد استعادت قدرتها على الكلام " .

هنا ، يظهر " بيرنهايم " قوة الإيمان والتوقع لدى المريضة والتي عملت كإيحاء قوي للعقل الباطن .

استئصال قرحة بواسطة الإيحاء

يقول الطبيب " بيرنهايم " إنه تمكن من استئصال قرحة من خلف عنق مريض بوضع طابع بريدى عليها وتوجيه إيحاء إلى المريض بأن الطابع هو لزقة طبية . وقد أثبتت ذلك التجارب التى قام بها العديد من الأطباء فى مناطق عديدة من العالم والتى لم تترك مجالاً للشك فى أن التغييرات التركيبية هى نتيجة ممكنة للإيحاء الشفوى الموجه إلى المريض .

سبب الندبة الدموية

يمكن أن يتم إحداث نزيف أو ندبات دموية فى جسد أى شخص بواسطة قوة الإيحاء .

ولكى يتم إثبات تلك الحقيقة ، وضع دكتور " إم . بورو " شخصاً تحت التنويم المغناطيسى ووجه إليه الإيحاء التالى :

" الساعة الرابعة بعد الظهر سوف تحضر إلى غرفة مكتبى وتجلس على الكرسى وتعقد ذراعيك فوق صدرك وسيبدأ أنفك فى النزيف " .

وفى الوقت المحدد ، فعل هذا الشخص ما تم الإيحاء به ، فعندما عقد ذراعيه فوق صدره نزلت بعض نقاط الدم من فتحة أنفه اليسرى .

وفى حالة أخرى قام نفس الباحث بكتابة اسم المريض على ساعديه بآلة غير حادة عندما كان المريض فى حالة التنويم المغناطيسى ، قال له " بورو " :

" فى الساعة الرابعة بعد الظهر ، ستذهب كى تنام ، وسوف تنزف ذراعاك على طول خطوط اسمك التى رسمتها ، وعندئذ سيظهر اسمك مكتوباً على ذراعيك بحروف من دم " .

ثم وُضع المريض تحت الملاحظة وبالفعل ذهب إلى الفراش فى الساعة الرابعة ، وعلى ذراعه اليسرى برزت الحروف بشكل واضح وفى أماكن عديدة كانت هناك قطرات دم . وبعد ثلاثة شهور بهت لون الحروف ولكنها ظلت مرئية .

وتبين هذه الحقائق صحة الافتراضين الأساسيين اللذين تم إقرارهما مسبقاً وهما : انقيادية العقل الباطن بشكل ثابت لقوة الإيحاء والسيطرة الكاملة التى يمارسها العقل الباطن على الوظائف والأحاسيس وأحوال الجسد .

إن كل الظواهر السابقة تُعبر بصورة حية عن أحوال غير طبيعية أحدثها الإيحاء وهى دليل حاسم على أن ما يصل من تفكير واعتقاد إلى عقل الإنسان الباطن هو ما يظهر فى سلوكه وتصرفاته .

مراجعة عامة لنقاط الشفاء

١. ذكّر نفسك دائماً أن قوة الشفاء تكمن فى عقلك الباطن .
٢. اعلم أن الإيمان يشبه البذرة المزروعة فى الأرض ، فإنها تنمو وفقاً لنوعها . عليك أن تزرع الفكرة (البذرة) فى عقلك وتسقيها وتخصبها بالتوقع وسوف تظهر وتخرج إلى حيز الوجود .
٣. إن الفكرة التى تمتلكها من أجل تأليف كتاب أو اختراع جديد هى شىء واقعى فى عقلك ، وهذا ما يدعوك أن تعتقد أنك تمتلكها الآن . فعليك أن تؤمن بواقعية وحقيقة فكرتك أو خطتك أو اختراعك ونتيجة لذلك سوف تصبح هذه الأشياء شيئاً ملموساً فى عالم الواقع .
٤. فى دعائك وتضرعك وصلاتك من أجل الآخرين ، اعلم أن ضميرك الذى يعرف الجمال والكمال يستطيع أن يغير الأنماط السلبية فى العقل الباطن لدى الآخرين ويحقق فى ذلك نتائج باهرة .

٥. إن عمليات الشفاء التى تتم فى مناطق مختلفة من العالم بأساليب غير تقليدية ترجع إلى الإيمان الصادق والثقة العمياء التى تعمل فى عقلك الباطن وتطلق العنان لقوة الشفاء .
٦. إن كل الأمراض تنشأ فى العقل ولا يظهر شىء على الجسم إذا لم يوجد نمط أو شكل عقلى يتوافق معها .
٧. إن أعراض أى مرض تقريباً يمكن إحداثها فيك بواسطة إيحاء التنويم المغناطيسى . وهذا يبين لك قوة وهيمنة تفكيرك .
٨. هناك عملية واحدة يتم من خلالها الشفاء ألا وهى الإيمان . وهناك قوة واحدة للشفاء ، وأعنى بها عقلك الباطن .
٩. سواء كان الشىء الذى تؤمن به حقيقياً أو غير ذلك ، فإنك ستحصل على النتائج ، فإن عقلك الباطن يستجيب للفكرة التى فى عقلك الواعى . ضع الإيمان والثقة كفكرة فى عقلك وسيفى ذلك بالغرض .

٥

دور العقل فى الشفاء فى العصور الحديثة

إن كل فرد منا بلا شك يهتم بالشفاء ويطرح الكثير من الأسئلة حوله ، فكثيراً ما نسأل أنفسنا أسئلة مثل : ما الذى يحقق الشفاء ؟ وأين تلك القوة القادرة على تحقيقه ؟ وكيف يمكن استخدامها ؟ وكل هذه الأسئلة لها إجابة واحدة : وهى أن قوة الشفاء كامنة فى العقل الباطن لكل شخص ، وعندما يغير الشخص المريض طريقة تفكيره فإنه يطلق هذه القوة الشافية الكامنة بداخله .

ليس هناك ممارس فى علوم الدين أو العقل ، ولا عالم نفس ولا طبيب نفسى أو طبيب بشرى شفى مريض مطلقاً . هناك قول قديم وهو : " إن الطبيب يُضمد الجرح ولكن الله يشفيه " . فالعالم النفسانى أو الطبيب النفسى يشرع فى إزالة العقبات العقلية لدى المريض لكى تنطلق قاعدة الشفاء وتخرج من مكمنها لتعمل على استرجاع صحة المريض . وبطريقة مماثلة ، يزيل الجراح العائق الجسدى ليمكن تيارات الشفاء من العودة للعمل بشكل طبيعى . وليس هناك طبيب بشرى أو جراح أو ممارس للعلوم النفسية يزعم أنه هو الذى شفى المريض . إن القوة الشافية الوحيدة تمتلك العديد من المسميات : قدرة الله ، الطبيعة ، الحياة والذكاء الإبداعى ، ولكن بعد قدرة الله على الشفاء لا تبرز سوى قوة العقل الباطن التى يسببها الإيمان بالله وقدرته على الشفاء .

وكما تم التوضيح سابقاً ، فإن هناك العديد من الوسائل المختلفة التى تستعمل للتخلص من العوائق العقلية والانفعالية والجسدية التى تمنع تدفق مبدأ الشفاء الذى ينشط الحياة فى أغلبنا . يستطيع مبدأ الشفاء الكامن فى عقلك الباطن إذا تم توجيهه من جانبك أو بواسطة شخص آخر - أن يُشفى عقلك وجسدك من جميع الأمراض . يعمل هذا المبدأ الخاص بالشفاء بشكل فعال ومؤثر بصرف النظر عن اللون أو الجنس أو العقيدة ، فأنت لست بحاجة إلى أن تنتمى لفئة أو ديانة معينة كى تستخدم قوة الشفاء . وعقلك الباطن سوف يساعد على شفاء الحرق أو الجرح الذى فى يدك بغض النظر عما تعتقده

يقوم المنهج العلاجى العقلى الحديث على حقيقة أن الذكاء المطلق وقوة عقلك الباطن يستجيبان طبقاً لما تعتقد وتؤمن به . فرجل الدين الذى يمارس العلاج يتبع تعاليم الدين ، حيث يبدأ فى الاختلاء بنفسه وتصفية ذهنه من كل شيء ويستغرق فى التفكير فى قوة الشفاء الهائلة التى تكمن بداخله ، فهو يبعد عقله عن كل الأشياء التى تشتت التركيز ويبدأ فى التفكير بما يرغبه أو يطلبه ويطبعه فى عقله الباطن مدركاً أن قوة العقل الباطن ستعمل بأقصى إمكاناتها لتحقيق رغباته ومطالبه .

إن أكثر الأشياء روعة أن تعرف القاعدة التالية : تخيل أقصى أمنياتك واشعر بواقعيتها ، ومن ثم سيستجيب مبدأ الشفاء المطلق لاختيار عقلك الواعى وطلبه ، وهذا هو معنى العبارة التى ذكرناها فى الفصل السابق : **ضع فى اعتقادك أنك ستحصل على ما تريد وسوف تحصل عليه** . هذا هو ما يفعله العالم المشتغل بالعلوم النفسية والعقلية الحديثة عندما يمارس الصلاة العلاجية .

عملية واحدة خاصة بالشفاء

يوجد مبدأ شفاء واحد شامل يؤثر فى كل شىء : القطة والكلب ، والشجرة والرياح والأرض ، يؤثر كل فى ما هو حى ، وهو مبدأ الحياة الذى يؤثر فى الحيوان والنبات والمعادن كقوة طبيعية وكغريزة وكقانون للنمو . ولأن الإنسان على وعى تام بهذا المبدأ ، فإنه يستطيع توجيهه نحو كل ما يفيده ويعود عليه بالنفع .

هناك العديد من الطرق والتقنيات والوسائل المختلفة لاستخدام هذه القوة الكونية فى الشفاء ، ولكن توجد عملية واحدة فقط للشفاء وهى الإيمان والثقة التامة ، **حيث تجرى كل الأمور وفقاً لإيمانك وثقتك .**

قانون الإيمان أو الاعتقاد

تمثل جميع الأديان أشكالاً عديدة من الإيمان أو الاعتقاد ، وتلك المعتقدات تظهر بوسائل مختلفة . فقانون الحياة ـ فى ذاته ـ هو اعتقاد . فما هو اعتقادك عن نفسك وعن الحياة وعن الكون ؟ **إن اعتقادك وإيمانك يجرى بداخلك ويتولى تسيير الأمور .**

إن الإيمان هو فكرة فى عقلك الواعى ، هذه الفكرة تجعل القوة فى عقلك الباطن توزع على جميع مراحل حياتك وفقاً لعاداتك فى التفكير . ومن ثم فإن الإيمان فى عقلك هو ـ ببساطة ـ فكرة كامنة بداخله .

من الحماقة أن تؤمن بشىء يؤذيك أو يضرك . تذكر أنه ليس الشىء الذى تؤمن به هو الذى يؤذيك أو يضرك ، ولكن الاعتقاد نفسه أو الفكرة فى عقلك هى التى تسبب النتائج . إن كل تجاربك وأفعالك وكل الأحداث والظروف التى فى حياتك هى انعكاس ورد فعل للاعتقاد الذى فى عقلك .

العلاجٍ بالصلاة هو وظيفة مشتركة موجهة علمياً يقوم بها كل من العقل الواعى والباطن

يُعد العلاج بالصلاة وظيفة متزامنة ومتناغمة تتسم بالذكاء وتقوم بها مستويات العقل الباطن والعقل الواعى تكون موجهة بشكل خاص إلى هدف محدد . فى الصلاة العلمية أو العلاج بالصلاة ، يتعين عليك أن تعرف ماذا تفعل ولماذا تفعله . فأنت تثق فى قانون الشفاء . يوصف أحياناً العلاج بالصلاة بالعلاج العقلى وله اصطلاح علمى آخر وهو الصلاة العلمية .

إنك ـ فى العلاج بالصلاة ـ تختار بالعقل الواعى فكرة معينة أو صورة عقلية أو خطة لديك رغبة فى ممارستها وتجربتها ، وأنك تدرك قدرتك على نقل هذه الفكرة أو الصورة الخيالية الذهنية إلى عقلك الباطن من خلال الإحساس بواقعية وحقيقة الحالة التى تختارها ، وطالما ظللت متمسكاً بطريقتك وتوجهك العقلى ، ستتم الاستجابة لصلاتك . العلاج بالصلاة هو إجراء عملى محدد من أجل هدف معين ومحدد .

لنفرض أنك قررت أن تعالج صعوبة معينة بواسطة العلاج بالصلاة ، فأنت تدرك أن مشكلتك أو علتك ـ مهما كانت ـ قد نشأت من الأفكار السلبية التى أثارها الخوف والتى تكدست فى عقلك الباطن ، وأنت تعلم أنك إذا نجحت فى تطهير عقلك من تلك الأفكار فإنك سوف تحقق الشفاء أو تصل إلى الحل .

وبناء عليه ، فأنت تلجأ للقوة الشافية الكامنة فى عقلك الباطن ، وتُذكِر نفسك بقوته المطلقة وذكائه وقدرته على علاج كل شىء . وبمجرد أن تمعن النظر فى هذه الحقائق ، سوف تختفى كل مخاوفك ، كما أن تَذكُر هذه الحقائق يصحح أيضاً المعتقدات الخاطئة .

إنك تعزى الفضل إلى الشفاء ، لأنك تعرف أنه سيحدث ، ثم يبعد عن تفكيرك ما يؤرقك حتى تشعر بأنك قادر على الصلاة مرة أخرى .

أثناء صلاتك ، تجنب أن تعطى أية قوة للظروف السلبية أو تسلم ولو للحظة أن الشفاء لن يحدث . وهذا التوجه العقلى يوحد قوة العقل الباطن والعقل الواعى بشكل متناغم مما يطلق القوة الشافية من مكمنها .

معنى العلاج بالإيمان ، وكيفية عمل الإيمان المطلق

إن كلمة الإيمان التى نسب إليها العلاج بالإيمان لا علاقة لها بالإيمان الذى تطلبه الأديان السماوية ، ولكن الإيمان والثقة التامة فى حدوث شىء ما أو الحصول على شىء معين . فالشخص الذى يمارس العلاج بالإيمان يحقق الشفاء بدون أى فهم علمى حقيقى للقوى والقدرات المتضمنة فى عملية الشفاء ، فهو قد يزعم أنه يمتلك هبة خاصة فى العلاج ، وأن الإيمان المطلق فى قدراته من جانب الشخص المريض هو الذى يحقق النتائج .

وهناك فى جنوب أفريقيا وأجزاء أخرى من العالم من يطلق عليهم المعالجون بالشعوذة ، والذين يستخدمون التعاويذ فى طرق علاجهم ، ويزعم أن الشخص قد يشفى إذا ما لمس بعض العظام أو أى شىء آخر من خلال الاعتقاد فى تلك الطريقة . إن أى وسيلة تجعلك تنتقل من الخوف والقلق إلى الثقة والتوقع سوف تساعدك على الشفاء .

وهناك العديد من الناس كل واحد منهم يدعى أن طريقته فى العلاج هى الطريقة المثلى فقط لأنها أتت بالنتائج المرجوة ، وكما شرحت فى هذا الفصل ، فإن ذلك لا يمكن أن يكون صادقاً .

ولكى نوضح كيفية عمل الإيمان المطلق يجب أن نتذكر الجزء الخاص بالطبيب السويسرى " فرانز أنتون ميسمر " الذى تحدثنا عنه فى الفصل السابق ، ففى عام ١٧٧٦ ادعى أنه نجح فى علاج الكثير من المرضى من خلال تمرير قطع من المغناطيس على أجسادهم ، وفيما بعد تخلى عن المغناطيس وانتهج وسيلة أخرى للعلاج والتى تتضمن تمرير يديه على

أجساد المرضى ولكن على بعد مسافة قصيرة ، وقد نجحت هذه الطريقة أيضاً ، ولكى بشرح سبب نجاحها قام بوضع نظرية المغناطيسية الحيوانية ، وهى تقول بأن هناك سائلاً مغناطيسياً يعمر الكون كله ، ولكن نشاطه يزداد فى الإنسان على وجه الخصوص ، وقد ادعى " ميسمر " أن هذا السائل المغناطيسى ينتقل من يديه إلى أجساد المرضى مما يسبب الشفاء . وقد أخذ يتوافد عليه المرضى من جميع أنحاء العالم وبالفعل تحقق الشفاء فى الكثير من الحالات .

بعد ذلك انتقل " ميسمر " إلى باريس ، وهناك شكلت الحكومة لجنة تضم أطباء بشريين وأعضاء فى الأكاديمية العلمية ـ والذى كان " بنيامين فرانكلين " أحدهم ـ من أجل البحث فى عمليات الشفاء التى حققها " ميسمر " . وأكد التقرير الذى قدمته اللجنة صدق عمليات الشفاء التى حققها ، غير أن التقرير أشار إلى عدم وجود دليل لإثبات صحة نظريته بشأن السائل المغناطيسى ، وقال التقرير إن المرضى الذين تحقق لهم الشفاء حدث لهم هذا بسبب خيالهم وإيمانهم بالشفاء .

وفى الحال تم نفى " ميسمر " ، ثم توفى عام ١٨١٥ . بعد ذلك بوقت قصير ، أخذ د." جيمس برايد " من " مانشستر بإنجلترا " على عاتقه إثبات حقيقة أن السائل المغناطيسى لم يكن له أى علاقة بعمليات الشفاء التى تمت على يد " ميسمر " ، فقد اكتشف " برايد " أن المرضى من الممكن أن يقعوا فى حالة من النوم المغناطيسى من خلال الإيحاء ، وعندما قام بوضع المرضى فى هذه الحالة تمكن من تحقيق الشفاء الذى نسبه " ميسمر " للمغناطيسية الحيوانية من قبل .

سوف ترى بكل سهولة أن كل هذه الحالات التى تحقق فيها الشفاء كانت قد حدثت بلا شك من خلال الخيال النشط للمرضى إلى جانب الإيحاء القوى من قِبَل المعالج لعقل المريض الباطن الذى أوحى له بالتمتع

بالصحة التامة . ويمكن تفسير كل هذا بما يسمى بالإيمان المطلق ، حيث إن المعالج والمريض على حد سواء لم يفهما كيفية تحقق الشفاء .

الإيمان الذاتى ومعناه

إن العقل الذاتى أو الباطن لأى فرد يكون تحت سيطرة عقله الواعى أو الموضعى مثل انصياعه لسيطرة الإيحاء الخارجى الذى يأتيه من أى شخص آخر ، فهو يتبع أى شىء يعتقده عقلك الموضوعى . فإذا كان لديك إيمان نشط أو سلبى (بمعنى أنه ليس نابعاً من الشخص نفسه) ، فان عقلك الباطن سوف يتصرف طبقاً لذلك ، ويتحقق لك ما ترغبه ، سواء كان بالسلب أو بالإيجاب .

إن الإيمان اللازم للعلاج العقلى يجب أن يكون إيماناً ذاتياً بحتاً ، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق وقف المعارضة النشطة من جانب العقل الواعى أو الموضوعى .

ولكى يكون علاج الجسم فعالاً ، يجب أن يكون كل من العقل الواعى والعقل الباطن فى حالة تقبل تام للإيمان ، إلا أن ذلك ليس أمراً ضرورياً فى جميع الأوقات ، فيمكنك أن تدخل فى حالة السلبية والاستسلام (أى القابلية لتقبل أى فكرة) من خلال الاسترخاء الذهنى والجسدى والدخول فى حالة من النعاس الخفيف ، وأثناء تلك الغفوة تسمح حالتك السلبية باستقبال التأثير الذاتى .

ذات مرة سألنى رجل قائلا : " لماذا تحقق لى الشفاء على يد معالج روحانى بعينه ؟ فعندما أخبرنى هذا المعالج أنه ليس هناك ما يسمى بالمرض وأن المادة لا وجود لها لم أصدق كلمة مما قاله ، وظننت أنه يهين ذكائى ، ولكن مع ذلك تحقق لى الشفاء ، فكيف حدث ذلك ؟ " .

وكما أخبرت هذا الرجل ، فإن التفسير بسيط جداً ، فقد قام المعالج بتهدئته بالكلمات التى تبعث على الراحة والسكينة وطلب منه أن يدخل

فى حالة من السلبية وألا يفكر في أى شيء ولا يقول أى شيء أثناء ذلك الوقت ، ثم بعدها دخل المعالج نفسه فى حالة من السلبية وأخذ يردد بهدوء وحزم لمدة نصف ساعة عبارات مليئة بالتفاؤل فحواها أن هذا الرجل سوف يتمتع بالصحة التامة والسلام والرضا .

وفى غضون نصف ساعة ، شعر الرجل بارتياح كبير واسترد صحته .

من السهل أن تدرك أن هذا الإيمان الذاتى ظهر من خلال سلبيته وهو خاضع للعلاج والإيحاء بتمام الصحة الذى وجهه الشخص المعالج إلى عقله الباطن ، حيث حدث نوع من الاتحاد أو التآلف بين عقليهما الباطن .

إذا كان الرجل قد سمح لشكوكه حول قدرة المعالج ونظريته أن تظهر على مستوى عقله الواعى ، فإنها كانت ستصبح بمثابة إيحاء ذاتى عدائى ومخالف لإيحاءات المعالج التى كان سيتم إحباطها فى تلك الحالة الواعية إلى أدنى حد . ويصبح عقل المريض الباطن فى حالة استقبال لإيحاءات المعالج ومن ثم يؤدى وظائفه بتآلف مع تلك الإيحاءات مما يحقق الشفاء .

معنى العلاج عن بُعد

افترض أنك علمت أن والدتك مريضة وهى تعيش فى مدينة " نيويورك " وأنت تقيم فى مدينة " لوس أنجلرس " ، فإن أول ما سيتبادر إلى ذهنك هو ترك عملك ومنزلك للذهاب إليها ، ماذا لو لم يكن ذلك في الإمكان ؟ هل تستسلم وتفقد الأمل فى قوة إيمانك وتأثيره على عملية شفائها ؟

كلا ، إنك لن تفعل ذلك ، فعلى الرغم من أنك قد تكون بعيداً عنها بجسدك ، إلا أن صلاتك ودعاءك سوف يصلان إليها ، فالله يحيط بكل مكان وقدرته وسعت كل شيء .

ليس هناك سوى عقل مبدع واحد ، والقانون المبدع لهذا العقل يخدمك ، وكل ما عليك أن تفعله هو أن تملأ عقلك بأفكار الصحة التامة والانسجام وتدرك أنك تتمتع بهما ، عندها تكون استجابة عقلك ذاتية وهذا الإدراك الداخلى الذى يعمل من خلال عقلك الباطن يتصل بعقل والدتك الباطن ويوصل إليه تلك الأفكار الإيجابية من خلال دعائك وتضرعك إلى الله بشفائها مما يحقق لها الشفاء من خلال قدرة الله التى تسع كل شىء .

ليس هناك زمان أو مكان فى مبدأ العقل ، وهذا المبدأ ينطبق على والدتك وعليك أياً كان المكان الذى تواجدتما فيه . وفى الحقيقة ليس هناك علاج مباشر مقابل للعلاج عن بُعد ، لأن الله يحيط بكل مكان ، فأنت لا تبعث بأفكارك إلى شخص آخر ولكن الله يطلع عليها ، وعلاجك ما هو إلا حركة واعية لأفكارك التى تخرج من خلال الدعاء والتضرع لله ، وبما أنك تدرك سمات الصحة والرخاء فإنها سوف تظهر فى دعائك وتنتقل إلى والدتك فى شكل استجابة الله لدعائك .

فيما يلى مثال كامل على ما يسمى بالعلاج عن بُعد . فقد علمت امرأة تعيش فى مدينة " لوس أنجلوس " أن والدتها التى تعيش فى مدينة " نيويورك " قد أصيبت بجلطة فى الشريان التاجى ولم تكن تستطيع الذهاب إليها لترعاها ولكنها أخذت تدعو وتبتهل بالعبارات التالية :

" القوة الشافية تحيط بوالدتى ، وحالتها المرضية ما هى إلا انعكاس لأفكارها وهى بمثابة ظلال تغطى الشاشة ، ولكى أغير الصور الموجودة على تلك الشاشة يجب أن أغير ما تعكسه ، وأنا الآن استعرض داخل عقلى الباطن صور الصحة والكمال والانسجام وهى تتجسد فى والدتى .

إن الخالق الشافى الذى خلق جسد والدتى وكل أعضائه يشفى كل ذرة فى كيانها ويفيض نهر من السلام والسكينة على كل خلية فى جسدها والله يرشد

ويوجه كل معالج . وكل طبيب يلمس أمي يرشده الله للقيام بالشيء الذى يشفيها .

أنا أعلم أن المرض ليس له حقيقة مطلقة ؛ فإذا كان كذلك ، فإنه لن يتحقق الشفاء لأى كائن . أنا الآن أتفق مع مبدأ الحب المطلق والحياة ، وأنا أعلم أن الله سوف يغمر أمي بالصحة والسلام والرخاء " .

وأخذت هذه المرأة في ترديد هذا الدعاء عدة مرات فى اليوم ، وبعد أيام تعافت والدتها بشكل مذهل ، واندهش طبيبها وأطرى على شدة إيمانها بقوة الله وقدرته على الشفاء .

إن النتيجة التى توصل إليها العقل الباطن للابنة وتقبلتها هى بإيمان هى ما حقق للأم الشفاء ، فقد أخذت الابنة تدعو وتبتهل إلى الله وهى واثقة من الاستجابة ، وبالفعل تحقق ذلك وتعافت الأم . فما تخيلته الابنة من شفاء الأم وتمتعها بالصحة التامة قد تجسد بالفعل في جسمها من خلال قدرة الله التى جعلت المرض يختفى من جسدها تماماً .

تحرير النشاط الحركى للعقل الباطن

أخبرتنى عالمة نفسية أعرفها أنه تم تشخيص ورم خبيث فى أحد أعضاء جسدها الحيوية ، وقد أوصى لها الجراح بعلاج مؤلم وخطير ، وقبل أن توافق هذه السيدة على الخضوع لهذا العلاج قررت أن تجرب طريقة علاجية أخرى ، فكانت كل ليلة قبل أن تذهب إلى النوم تردد بحزم وهدوء العبارات التالية : " كل خلية وعصب ونسيج وعضو فى جسدى يتم شفاؤه ، والآن ، تغمر الصحة والسكينة كل أعضاء جسدى " .

بعد حوالى شهر تعافت هذه السيدة تماماً وأثبتت التحاليل أن كل الخلايا السرطانية قد اختفت .

تأثرت جداً بهذه القصة ولكن أصابنى الفضول أيضاً ، فسألتها عن سبب ترديدها تلك العبارات قبل النوم على الأخص ، فأجابتنى قائلة : " بمجرد أن توجه نشاط عقلك الباطن الحركى فى إحدى الجهات ، فإنه يظل يتحرك تجاهها طوال فترة نومك مما يجعلك تتشبع بالأفكار التى وجهته تجاهها وتصبح يقيناً بداخلك والباقى تتركه لقدرة الله على الشفاء " .

كانت هذه إجابة حكيمة ، ولاحظ أيضاً أنها لم تذكر اسم مرضها فى العبارات التى كانت ترددها كل ليلة وتطلب فيها أن يُغمر جسدها بالصحة والسكينة .

إننى أقترح بشدة أن تتجنب التحدث عن مرضك أو الإشارة إليه بالاسم خاصة فى الساعات التى تسبق النوم . فالمرض يزداد ويتفاقم من خوفك منه وتركيز انتباهك عليه ، وعليك أن تصبح جراحاً عقلياً مثل العالمة النفسية صاحبة القصة السابقة ، وعندها ستجد أن مشاكلك قد اجتثت من جذورها مثل الشجرة التى تجتث من الأرض .

ومن ناحية أخرى ، إذا استمررت فى تسمية آلامك وأعراض مرضك والتحدث عنها فإنك بذلك تمنحها قوة وتعطيها فرصة للتحكم فيك ، وتتسبب فى كبح النشاط الحركى لعقلك الباطن الذى يحرر الطاقة الشافية بجسدك . إن تصوراتك للمرض وأعضائه تأخذ شكلاً وتصبح حقيقة طبقاً لقانون عقلك ، فما تفكر فيه وتخافه سوف يصيبك ، لذا عليك أن تملأ عقلك بحقائق الحياة العظيمة وتغمر نفسك بالحب وتجعله نبراسك فى رحلة حياتك .

ملخص للعوامل المساعدة على الصحة

١. اكتشف الشىء الذى يشفيك . عليك أن تدرك أن الإرشادات الصحيحة الموجهة إلى عقلك الباطن سوف تشفى جسدك وعقلك .

٢. فكر فى خطة محددة لنقل رغباتك وطلباتك إلى عقلك الباطن .
٣. تخيل أقصى رغبة لديك واشعر بأنها تحققت ، وتتبعها وسوف تحصل على نتائج أكيدة .
٤. حدد معنى الإيمان أو الاعتقاد ، واعلم أنه فكرة فى عقلك الواعى ، وما تفكر فيه سيبرز للوجود .
٥. من الحمق أن تفكر فى مرض أو شىء يضرك . فكر فى الصحة الكاملة والرفاهية والسكينة والثروة .
٦. إن الأفكار النبيلة والعظيمة التى تعتاد التفكير فيها تصبح أفعالاً عظيمة .
٧. طبق قوة العلاج بالصلاة فى حياتك . اختر خطة معينة أو فكرة أو صورة ذهنية وارتبط بها عاطفياً وذهنياً ، وطالما ظللت ثابتاً فى توجهك العقلى ، سوف يستجاب لصلاتك .
٨. تذكر دائماً ، إذا كنت تريد قوة الشفاء بحق ، فإنك تستطيع أن تحصل عليها من خلال الإيمان ، وهذا يعنى أن تدرك عمل عقلك الواعى والباطن ، فالإيمان يأتى بالفهم .
٩. الإيمان المطلق هو أن يحصل الشخص على الشفاء دون فهم القوى العلمية المتضمنة فى ذلك .
١٠. تعلم أن تصلى من أجل من تحبهم عندما يمرضون ، اجعل ذهنك صافياً واملأه بأفكار الصحة والنشاط والكمال وكن مؤمناً بتحقق الشفاء وسوف يتجسد ذلك فى جسد من تحب .

٦

طرق عملية فى العلاج عن طريق العقل

عندما يبدأ أى مهندس فى بناء جسر أو تصميم مركبة فضائية ، فإنه يقوم بذلك من خلال أساليب ومهارات وتقنيات معروفة ومجربة ، وكل تلك الأساليب والمهارات والتقنيات يجب تعلمها . وبالمثل ، هناك طرق ومهارات وأساليب معروفة للسيطرة على حياتك وإدارتها وتوجيهها ، وهى ذات أهمية عظمى .

خلال بناء جسر " جولدن جيت " بالولايات المتحدة ، كان على المهندسين الذين أسهموا فى تشييده فهم المبادئ الحسابية والضغط والثقل على الجسر . بعد ذلك قاموا بتخيل الصورة المثالية للجسر فوق الخليج ، والخطوة الثالثة كانت تطبيق الأساليب المجربة التى ثبت نجاحها من خلال تنفيذ المبادئ السابقة . بعد اكتمال الثلاث خطوات السابقة اتخذ الجسر شكله النهائى الذى أصبح عليه اليوم وسارت عليه المئات من السيارات منذ ذلك اليوم .

إذا أردت أن يستجاب دعاؤك ، يجب عليك أن تستخدم الأسلوب الصحيح ، فدعاؤك يستجاب له من خلال طرق ووسائل محددة . فهذا العالم يسير بقواعد وقوانين محددة ، فلا شىء يحدث بالصدفة . وفى هذا الفصل سوف نستعرض بعض الأساليب العملية التى سوف تساعدك على تغذية حياتك الروحية وتنميتها . فلا يجب أن يبقى دعاؤك

وصلواتك في الهواء ، فلكى يتقبل الله دعاؤك ويتحقق ما ترجوه ، يجب أن تصلى وتدعو بالطريقة الصحيحة .

عندما نحلل الدعاء نكتشف طرقاً عديدة ، ولكننا لن نتحدث في هذا الكتاب عن الدعاء الجماعي في دور العبادة ، فهو مهم في العبادة الجماعية ولكنه ليس بؤرة اهتمامنا هنا . فنحن في هذا الكتاب نتناول الطرق الفعالة للدعاء الشخصى لتطبيقه في حياتنا اليومية لمساعدة أنفسنا والآخرين .

الدعاء هو بلورة فكرة تتعلق بما نريد إنجازه . الدعاء هو رغبة الروح الصادقة ورغبتك هي دعاؤك ، وهى تنبع من احتياجاتك العميقة وتوضح ما تريده في الحياة . إن طبيعة الدعاء الحقيقية هي التعبير الفعال عن تعطشك للسلام والوئام والصحة والمتعة وكل نعم الحياة الأخرى .

أسلوب فعال لتلقين عقلك الباطن

كما رأينا من قبل ، فإن سر الدعاء الفعال هو جعل العقل الباطن يتشبع بالنتيجة أو الرغبة المطلوبة . وأبسط الطرق للوصول إلى ذلك هو أسلوب التلقين ، وهو عبارة عن حث العقل الباطن على استقبال وتشرب الطلب الذى نقله إليه العقل الواعي . وأفضل طريقة للحصول على نتائج من هذا الأسلوب هي ممارسته في حالة تشبه الاستغراق في أحلام اليقظة .

اعلم أن عقلك الباطن فيه ذكاء لا حدود له وقدرة مطلقة . عليك أن تفكر بهدوء فيما تريده وشاهده وهو يتحقق من هذه اللحظة فصاعداً . كن مثل الفتاة الصغيرة التى أصيبت باحتقان في الحلق وسعال ، فقد أخذت تردد وتكرر بثبات هذه العبارات : " إن الاحتقان يزول الآن ، إننى أتخلص من الاحتقان " ، وبالفعل زال الاحتقان بعد ساعة من الزمن . استخدم هذه الطريقة بكل بساطة ويسر .

عقلك الباطن يقبل مخططك

إذا كنت تقوم ببناء منزل جديد لنفسك ولأسرتك ، فأنت تعلم أنك يجب أن تولى اهتماماً بالمخطط الهندسى لبناء المنزل ، وأن تراقب التزام عمال البناء بالعمل وفقاً لهذا المخطط كما أنك ستراقب المواد التى يستخدمونها فى البناء . ولأنك تعلم أن حالة منزلك المستقبلية تعتمد على جودة المواد التى استخدمت فى بنائه ، فسوف تختار أفضل أنواع الأسمنت والمواد العازلة وأسلاك الكهرباء والمواد الأخرى اللازمة .

هل تعتقد أنه ينبغى عليك أن تولى نفس الاهتمام لمنزلك العقلى ومخططه للسعادة والرفاهية ؟

تعتمد كل تجاربك وكل ما يخص حياتك على طبيعة اللبنات العقلية التى تستخدمها فى تشييد منزلك العقلى . فإذا كان مخططك العقلى يمتلئ بأنماط عقلية سلبية مثل الخوف والقلق والتوتر أو العجز ، وإذا كنت مكتئباً ومتشائماً وتملؤك الشكوك ، عندئذ سيكون نسيج وتركيبة المواد التى تستخدمها فى بناء عقلك مزيجاً من التوتر والقلق والهم والعجز بجميع أنواعه .

إن أكثر أنشطة الحياة أهمية وأكثرها صعوبة هو بناء عقلك فى كل ساعات يقظتك ، فحديث النفس صامت وغير مرئى ، ولكنه حقيقى .

إنك تقوم ببناء بيتك العقلى طوال الوقت ، وتمثل أفكارك والصور الذهنية التى لديك مخطط البناء . وفى كل ساعة وكل لحظة يمكنك أن تضع لبنات الصحة الوافرة والسعادة والنجاح من خلال أفكارك التى تتبناها والمعتقدات التى تقبلها وتعتنقها ، والمشاهدة التى تتدرب عليها فى كواليس ستوديو عقلك الخفى . وهذا البناء الضخم الذى أنت منهمك فى تشييده طوال الوقت هو شخصيتك وهويتك وقصة حياتك فى هذا العالم .

ضع مخططاً جديداً لحياتك ، وأسرع بالبناء فى هدوء من خلال تحقيق الطمأنينة والسكينة والانسجام والسعادة والخير فى اللحظة الحالية . ومن خلال سعيك وراء هذه المبادئ وتبنيها ، فإن عقلك الباطن سيتقبل مخططك ويشرع فى تحويله إلى واقع تعيشه . فإن الأشجار تُعرف من ثمارها .

فن وعلم الدعاء الصادق

يقصد بمصطلح " علم " المعرفة المنسقة والمُرتُّبة والمنظمة . دعنا نفكر بصورة أعمق فى فن وعلم الدعاء الصادق ، هذا النوع من المعرفة الذى يتناول المبادئ الجوهرية للحياة . فهو يصف العمليات والأساليب التى تظهر آثارها الإيجابية فى حياة كل من يطبقها بإخلاص . إن الفن هو أسلوبك فى الدعاء أو عملية الدعاء نفسها ، والعلم هو الاستجابة الأكيدة من الله لدعائك نتيجة لثقتك الداخلية التى طبعتها فى ذهنك فى استجابة الله لدعائك .

اطلب ، وسوف تحصل على ما تطلبه ؛ ابحث وسوف تجد ؛ اطرق الباب ، وسوف يُفتح لك .

ماذا يخبرنا هذا القول المأثور ؟ إنه يعنى بكل وضوح أنك سوف تحصل على ما تطلبه ، وسوف يُفتح لك الباب عندما تطرقه ، وسوف تجد ما تبحث عنه . وهذا القول يدل ضمنياً على حزم قوانين العقل والروح ، فهناك دائماً استجابة من العقل الباطن لتفكير العقل الواعى . واستجابة الخالق لدعائنا ثابتة . فعندما تطلب الخبز لن تحصل على حجر ، وإنما ستحصل على الخبز الذى طلبته ولكن ذلك عندما تتزود بالإيمان التام بأنك ستحصل عليه .

عندما تريد الحصول على شىء عليك أن تطلبه وأنت مؤمن وواثق تماماً من حصولك عليه ، فعقلك ينتقل من الفكرة إلى الشىء نفسه . وإذا لم تكن قد تصورت حصولك على الشىء بالفعل داخل عقلك ، فإنه لن يتحرك صوب تحقيق الشىء ، حيث إنه لن يجد ما يتوجه إليه . فدعاؤك يجب أن يكون صورة واضحة فى عقلك حتى تتحرك قوة عقلك الباطن تجاه تحقيق ما ترغبه ، فيجب أن يصل عقلك إلى حالة من القبول التام والثقة فى الحصول على ما ترجوه .

هذا التأمل يجب أن يصحبه شعور بالسعادة والاطمئنان عند توقع تحقيق شىء معين ترغبه . إن الأساس السليم لعلم وفن الدعاء الصادق هو معرفتك وثقتك التامة فى أن تحركات عقلك الواعى سيستجيب لها عقلك الباطن الذى يحتوى على حكمة بلا حدود وقوة لا متناهية . وباتباع تلك الطرق ستتم الاستجابة لدعائك .

طريقة التخيل

إن أسهل وأوضح طريقة لصياغة فكرة ما وتشكيلها فى عقلك هى أن تتخيل هذه الفكرة ، وأن تراها بشكل حى فى خيالك كما لو كانت شيئاً محسوساً . إنك تستطيع أن ترى بالعين المجردة فقط ما هو موجود بالفعل فى العالم الخارجى المحسوس . وبطريقة مماثلة ، فإنك تستطيع أن تتصور بخيالك ما هو موجود بالفعل فى العالم غير المرئى فى عقلك . وأية صورة تضعها فى عقلك هى مادة وجوهر الأشياء التى ترغبها ، وفى الوقت ذاته فإنها دليل على الأشياء التى لا تراها . إن ما تصوغه فى خيالك هو شىء واقعى وحقيقى مثل أى جزء فى جسدك . إن الفكرة والخاطر هما شيئان حقيقيان ، وفى يوم ما ستظهر تلك الفكرة فى عالمك المحسوس إذا كنت متمسكاً بالصورة الذهنية فى عقلك .

هـذه الطريقـة فـى الـتفكير تشـكل انطباعـات فـى عقلـك ، وهـذه الانطباعـات بـدورها تتجسـد كحقـائق وتجـارب فـى حياتـك . يتخيـل المهندس نوع وشكل المبنى الذى يريد بنـاءه ويـرى شـكله النهـائى الـذى يرغب أن يكون عليه . وتصـبح عمليـات التخيـل والـتفكير لديـه بمثابـة قالب سهل التشكيل يتم من خلاله إنشاء المبنى حتى يظهر للعيان . وقـد يكون مبنى جميلاً أو قبيحاً ، وقد يكون ناطحة سحاب أو مبنى منخفضاً جداً ، ولكنه فى النهاية يبدأ بفكرة وتصور . والصورة الخيالية فـى عقـل المهندس تظهر وتبرز من خلال وضعها وتصميمها على الورق . وفـى آخـر الأمر يشرع المقاول والعمال فى تركيب ووضع المواد الأساسية ويبـدأ البنـاء فى الارتقاء إلى أن يقف شامخاً وفقاً للتصور العقلى للمهندس المعمارى .

إننى دائماً أستخدم طريقة التخيل قبل التحدث أمام الجماهير وأهدئ من تسارع أفكارى حتى أنقل لعقلى الباطن أفكارى وتخيلاتـى ، ثـم بعـد ذلك أتخيل القاعة ومقاعدها ممتلئة بالناس وقد تسـلل داخـل كـل واحـد منهم نور المعرفة والإلهام بواسطة قوة الشـفاء المطلقـة الكامنـة داخـل كـل منهم ، وأراهم جميعاً سعداء وأحراراً .

فى البداية ، تتولد الفكرة فى خيالى وأحـتفظ بهـا فـى هـدوء كصـورة عقلية فى الوقت الذى أتصور فيه أننى أسمع الجمـاهير يـرددون عبـارات من قبيل : " لقد شفيت " ، " إنى أشعر شعوراً رائعاً " ، " لقـد تبـدلت حياتى " ؛ وأستمر على هـذا الحـال لبضـع دقـائق أو أكثـر ، بعـد ذلـك أدرك وأشعر بأن عقـل وجسـد كـل مـن يجلسـون فـى القاعـة قـد تشـبعا بالحب والكمال والجمال والصحة ، ويتزايد إدراكى هـذا حتـى يصـل إلى النقطة التى أسمع فيها بعقلى أصـوات النـاس وهـم يعلنـون عـن شـفائهم وسعادتهم ، ثم بعد ذلـك أتوقـف عـن التخيـل وأصـعد إلى المنصـة لإلقـاء المحاضرة .

وفى كل مرة أتحدث فيها بعد استخدام تلك الطريقة ، يوقفنى الناس لكى يقولوا لى إنه تمت الاستجابة لدعواتهم .

طريقة الفيلم السينمائى العقلى

هناك مقولة قديمة تقول : " الصورة تساوى ألف كلمة "، ويجب علينا أن نشدد على حقيقة أن العقل الباطن سوف يساعد على تحقيق أى صورة يحتفظ بها العقل الواعى وذلك بالطبع يجب أن يكون مصحوباً بالإيمان التام والثقة فى تحقيقها

منذ بضع سنوات كنت فى منطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة لإلقاء محاضرات فى العديد من الولايات ورغبت فى أن يكون لى مقر دائم فى تلك المنطقة لكى أستطيع أن أقدم خدماتي لهؤلاء الذين يرغبون فى الحصول على مساعدتى ، ثم سافرت بعيداً لكن تلك الرغبة لم تفارق عقلي . وذات مساء وبينما كنت فى فندق بـ " واشنطن " استرخيت تماماً على الأريكة الموجودة بغرفتى فى الفندق وجمدت انتباهى وبهدوء واسترخاء تخيلت أننى أتحدث إلى جمهور ضخم قائلاً : " إنى سعيد لوجودى هنا ، وقد تمنيت هذه الفرصة المثالية منذ زمن " .

ولقد رأيت فى خيالى الجمهور وأحسست بواقعية وقمت بدور الممثل فى هذا الفيلم السينمائى العقلى ، وشعرت بالرضا لأن هذه الصورة انتقلت إلى عقلى الباطن الذى بدوره سيعمل على تحقيقها بطريقته الخاصة . وفى صباح اليوم التالى وعند استيقاظى شعرت بإحساس غامر من السكينة والرضا . وخلال أيام قليلة تسلمت برقية تلغرافية يطلب منى مرسلها تولى إدارة منظمة فى منطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة . وبالفعل تم ذلك واستمتعت كثيراً بهذا العمل لبضع سنوات .

إن الطريقة التى وصفتها أعلاه تسمى بـ " طريقة الفيلم السينمائى العقلى " ، وقد تلقيت العديد من الخطابات من أناس قرأوا كتابى أو

استمعوا لمحاضراتى وأخبرونى بأنهم حصلوا على نتائج رائعة باستخدام هذه الطريقة .

وتبرز فائدة طريقة الفيلم السينمائى العقلى بشكل خاص فى مجال بيع الممتلكات ، فإذا كان لديك عقار أو ملكية خاصة تريد بيعها ، أقترح عليك أولاً أن تقتنع بأن السعر الذى تعرضه على المشترى مناسب وعادل لكليكما ، وبعد أن تفعل ذلك ، قم بتهدئة عقلك واسترخ ، وادخل في حالة من النعاس التى من دورها تقليل نشاطك الذهنى ومجهودك العقلى لأقصى درجة . والآن تخيل الشيك النقدى بين يديك واغتبط لحصولك عليه ، واشكر المشترى ، ثم استسلم للنوم وأنت تشعر بواقعية هذا الفيلم السينمائى العقلى الذى صنعته فى خيالك .

عند استخدامك تلك الطريقة عليك أن تجعل الصورة وكأنها أمر حقيقى وواقعى ، وعندما تفعل ذلك سيأخذها عقلك الباطن كانطباع ، وعندما تؤمن وتثق فى حدوث ما ترغبه ، فسوف تتولى العناية الإلهية جلب المشترى المناسب الذى سيحب ملكيتك ويحافظ عليها ، فالصورة العقلية المنطبعة فى خيال الشخص والمدعمة بالإيمان والثقة سوف تتحقق بإذن الله .

طريقة " بودوين "

" تشارلز بودوين " هو أستاذ فى معهد " روسو " بفرنسا وكان معالجاً نفسانياً لامعاً ومدير الأبحاث في مدرسة " نيو نانسى " العلاجية . فى عام ١٩١٠ أعلن " بودوين " أن أفضل وسيلة لترك أى انطباع فى العقل الباطن كانت من خلال الدخول فى حالة نعاس أو حالة قريبة للنوم والتى ينخفض الانتباه خلالها لأدنى درجة . بعد ذلك يتم توصيل الفكرة للعقل الباطن بهدوء وبحالة من الخضوع والسلبية والقابلية لاستقبال أى شيء من خلال التأمل .

وقد وصف " بودوين " هذه الطريقة بالعبارات التالية

" هناك طريقة بسيطة جداً لضمان تلقين العقل الباطن وتشبعه بالأفكار التى نرجوها ، وهى تركيز الفكرة التى ستكون موضوع الإيحاء واختصارها فىعبارة واحدة يسهل طبعها فى الذاكرة وترديدها مراراً وتكراراً كالأغنية الرقيقة " .

منذ بضع سنوات كانت هناك أرملة شابة تعيش فى " لوس أنجلوس " وكانت قد انشغلت طويلاً فى نزاع عائلى حول الميراث ، حيث إن زوجها المتوفى ترك ضيعته كاملة إليها ، ولكن أبناءه من زواج سابق رفعوا دعوى قضائية لإلغاء الوصية ، وقد باءت كل محاولاتها لتسوية الخلافات بالفشل .

وعندما طلبت هذه الأرملة مساعدتى ، شرحت لها طريقة " بودوين " ، وأخبرتها بأن تختصر الأمر الذى تحتاجه إلى عبارة تتكون من جمل بسيطة يمكن أن تتذكرها بسهولة وتنطبع داخل ذاكرتها ، وبالفعل وضعت تلك السيدة مشكلتها فى هذه العبارة : " لقد تم الأمر بإذن الله " . كانت تلك العبارة بالنسبة لها الأداة التى ستجلب لها ما ترغبه بمساعدة العناية الإلهية وفى كل ليلة لمدة عشرة ليال كانت السيدة تجلس على كرسى مريح وتقوم بإرخاء جسدها جزءاً بعد الآخر . وعندما كانت تبدأ فى الدخول فى حالة من النعاس كانت تردد ببطء وحزم وإحساس العبارة التى وضعتها وهى : " لقد تم الأمر بإذن الله " ، بعد ذلك كانت تدخل فى حالة من السلام الداخلى والسكينة ثم تستسلم بعدها للنوم العميق الطبيعى .

وفى صباح اليوم الحادى عشر من ممارسة هذه الطريقة ، استيقظت وكلها شعور بالرضا والاقتناع بأن الأمر قد انتهى ، واتصل بها محاميها فى نفس اليوم وأبلغها رغبة محامى الخصوم فى تسوية النزاع والخلاف

مع أولاد زوجها بشأن الوصية التى تركها زوجها ، وتم التوصل إلى اتفاق ملائم وتم التنازل عن الدعوى القضائية .

طريقة النوم

يقل المجهود إلى أدنى درجة عندما يدخل المرء فى حالة من النعاس والنوم ويتوقف العقل الواعى عن العمل فى حال النوم ، والسبب فى هذا هو أن أعلى درجات النشاط للعقل الباطن تحدث قبل النوم وبعد الاستيقاظ مباشرة . فى هذه الحالة ، تختفى الأفكار السلبية التى تميل إلى تحييد رغبتك ومنع قبولها بواسطة عقلك الباطن .

افترض أنك تريد التخلص من عادة مدمرة . اتخذ وضعاً مريحاً واجعل جسدك مرتخياً ولا تتحرك . ادخل فى حالة من النعاس وردد بهدوء هذه العبارة : " لقد تخلصت تماماً من تلك العادة ؛ والآن تغمرنى السكينة والسلام . " استمر فى ترديد تلك العبارة وكأنك تغنى تهويدة النوم وداوم على ترديدها ببطء وهدوء وبحب لمدة خمس أو عشر دقائق فى الصباح والمساء . وفى كل مرة تردد فيها هذه الكلمات تزداد قيمتها العاطفية ، وعندما تلح عليك الحاجة لتكرار تلك العادة السلبية ردد تلك العبارة بصوت مرتفع . وبهذه الطريقة تحث العقل الباطن على قبول الفكرة ويتبع ذلك تخلصك منها نهائياً .

طريقة " الشكر "

إننا نعلن عن مطالبنا ورغباتنا من خلال الشكر والمديح . ويمكن تحقيق الكثير من الرغبات بعيدة المنال بواسطة هذه الطريقة البسيطة . والقلب الشاكر الحامد قريب دائماً من خالق الكون الذى يسبغ نعمته علينا لنشكره عليها .

أخبرتنى أمٌّ شابة مؤخراً عن تجربتها مع هذه الطريقة ، حيث قالت لى : " لقد كنت عاطلة عن العمل ومفلسة ، وكان على إطعام أبنائى الثلاثة وشراء متطلباتهم ، ولم أكن أعلم لمن ألجأ ، ثم سمعتك تقول إننا يجب أن نحمد الله ونشكره قبل استجابة دعائنا ، وكانت كلماتك هذه بمثابة نور تسلل إلى عقلى وقررت أن أجرب ذلك " .

ولمدة ثلاثة أسابيع وفى كل صباح ومساء كانت تلك السيدة تردد الكلمات التالية : " أشكرك يا إلهى على الثروة التى منحتها لى " ، وكانت تقول ذلك وهى فى حالة استرخاء وسكينة وكانت تستمر فيها حتى تشعر بأن إحساس الامتنان قد غمر عقلها ، وقد تخيلت أنها تتحدث إلى الله ولكنها كانت تعلم بالطبع أنها لا تراه ، ولكنها كانت تتحدث إليه بروحها وتراه ببصيرتها وهى تدرك أن صورة الثروة التى تتخيلها تتعلق باحتياجها للمال والمركز والطعام الذى تحتاجه ، وإحساسها وإيمانها المطلق بحصولها على ما تحتاجه برغم كل ظروفها .

ومن خلال ترديد عبارة " أشكرك يا إلهى " مراراً وتكراراً وصل قلب وعقل المرأة إلى مرحلة القبول . وعندما كانت تطاردها أفكار العوز والفقر واليأس كانت تردد العبارة السابقة على الفور وقد كانت تعلم أنها إذا استمرت على هذا الموقف المفعم بالامتنان ، فإنها سوف تكيف عقلها على فكرة حصولها على الثروة ، وهذا ما حدث بالفعل .

وبالفعل جاءت نتائج صلوات هذه المرأة بسرعة وبصورة مثيرة للاهتمام . فبعد اتباع تلك المرأة لهذه الطريقة بوقت قصير حدث وقابلت رجلاً كان مديرها فى وظيفة سابقة ولم تكن قد رأته منذ خمس سنوات ، وقد عرض عليها هذا الرجل وظيفة بمركز مرموق وراتب عال ، بالإضافة إلى ذلك قام بإقراضها مبلغاً كى تسوى به أمورها حتى تحصل على أول راتب لها . وقد قالت لى هذه السيدة إنها لن تنسى القوة المذهلة لهذه

العبارات التى استخدمتها فى دعائها ، حيث إنها قادرة على فعل المعجزات .

طريقة اليقين

إن فعالية العبارات اليقينية التى تستخدمها فى الدعاء تتحدد بشكل كبير بفهمك للحقيقة والمعنى الكامنين وراء كلماتها . وقوة العبارات اليقينية تكمن فى الاستخدام الذكى لبعض الكلمات المثبتة والمحددة . افترض مثلاً أن تلميذاً فى مدرسة قام بجمع رقم ثلاثة زائد ثلاثة وجعل الناتج سبعة ، فى هذه الحالة سوف يقول المعلم بكل يقين إن الناتج سوف يكون ستة وذلك استناداً لقوانين علم الحساب ، وبالتالى يغير التلميذ إجابته ، ولكن إجابة المعلم ليست هى ما جعل ناتج جمع ثلاثة وثلاثة يساوى ستة ، ولكنها الحقيقة الحسابية الثابتة التى جعلت التلميذ يغير إجابته .

إنه من غير الطبيعى أن تكون مريضاً ؛ والأمر الطبيعى أن تكون فى أتم الصحة . فالصحة هى حقيقة وجودك . عندما تجزم وتقر بالصحة والأمان والانسجام لنفسك ولغيرك ، وعندما تدرك أن هذه هى قواعد ومبادئ تتعلق بوجودك ، فإنك ستعيد تعديل الأنماط السلبية لعقلك الباطن التى تقوم على إيمانك وفهمك لما تتيقن منه وتقر به .

تعتمد نتائج عملية اليقين فى الدعاء على مدى مجاراة وقبول مبادئ الحياة بغض النظر عن المظاهر والظروف المحيطة . تأمل للحظة أنه يوجد مبدأ أو قاعدة للحساب ولا يوجد مبدأ أو قاعدة للخطأ ، ويوجد مبدأ للصدق ولا يوجد مبدأ للكذب والخداع ، ويوجد مبدأ للذكاء ولا يوجد مبدأ للجهل ، ويوجد مبدأ للانسجام ولا يوجد مبدأ للاختلاف ، ويوجد مبدأ للصحة ولا يوجد مبدأ للمرض ، ويوجد مبدأ للوفرة ولا يوجد مبدأ للفقر .

لقد اخترت أن أستخدم طريقة اليقين عندما كانت شقيقتى على وشك إجراء جراحة لإزالة حصوات من المرارة فى أحد المستشفيات بإنجلترا ، وقد اعتمد تشخيص حالتها على فحصوصات المستشفى المعتادة وأشعة إكس . وقد طلبت منى شقيقتى أن أدعو الله كى يشفيها ، وكنت على بعد آلاف الآميال منها ، ولكن هذا لم يزعجنى ، حيث إن مبدأ الدعاء لا يحكمه زمان أو مكان والله يحيط بكل مكان .

كنت أقوم بالتوقف عن التفكير فى أعراض شقيقتى وحالتها الجسدية وأردد العبارات التالية بيقين وثقة وهدوء عدة مرات فى اليوم :

" هذا الدعاء لشقيقتى " كاثرين " ، وهى الآن مسترخية وهادئة ومتزنة تغمرها السكينة والراحة والهدوء . وأنا أعلم أن الله خالق جسدها يقوم بشفاء كل خلية وعصب ونسيج وعضلة وعظمة فيه ويعيد كل عضو إلى حالته التى خلق عليها ، وبهدوء ، تتلاشى كل الأفكار السلبية والمشوشة من عقلها الباطن وتتجسد الحيوية والنشاط والصحة فى كل ذرة من وجودها ويظهر جمال الحياة فى كيانها . إنها الآن مستعدة لاستقبال تيارات الشفاء التى يبثها الله فى جسدها والتى تفيض بداخلها كالنهر وتغمرها بالصحة التامة والسلام والسكينة . كل الصور القبيحة والمشوهة تتلاشى الآن بفعل الحب والسلام اللذين يغمرانها " .

وبعد أسبوعين أجرت شقيقتى فحصاً أظهر شفاءً ملحوظاً وجاءت نتيجة الأشعة والتحاليل سلبية .

إن اليقين هو الإقرار والتسليم بصحة شىء ما ، وإذا حافظت على هذا التوجه العقلى وسلمت بصحته بغض النظر عن كل الشواهد التى تناقض ذلك ، فإن دعاءك سوف يستجاب له . إن تفكيرك لا يملك سوى القيام بشىء واحد ، وهو الإقرار بشىء أو التسليم بصحته ، فحتى لو أنكرت وجود شىء ، فإنك بذلك تسلم وتقر بوجوده . إن تكرار بعض العبارات

اليقينية المحددة مع معرفة مغزاها وسبب ترديدك لها سوف يؤدى إلى وصول عقلك إلى حالة من الوعى والإقرار بصحة ما تقول إنه صحيح .استمر فى الإقرار بصحة حقائق الحياة والتسليم بها حتى تصل للنتائج التى ترجوها .

طريقة الجدل

هذه الطريقة تمثل ما يتضمنه اسمها وتستمد جذورها من نهج د. " فينيس بارخورست كويمبى " وهو أحد رواد العلاج الروحى والعقلى والذى عاش ومارس مهنته فى " بلفاست " بولاية " مين " منذ قرن مضى ، وقد كان مؤسس الطب النفسى الجسدى وأول محلل نفسانى ، وقد كان يتمتع بالقدرة على تشخيص مشاكل وآلام وأوجاع المريض من خلال الاستشفاف والفراسة .

ووفقاً لما يقوله " كويمبى " ، فإن طريقة الجدل تعتمد على الاستدلال الروحى حيث إنك تقنع المريض ونفسك بأن مرضه يرجع إلى اعتقاد كاذب وزائف ومخاوف لا أساس لها وأنماط سلبية تسكن عقله الباطن . اجعل عقلك يصل إلى نتيجة منطقية واضحة واقنع المريض بها ، وهى أن المرض سببه الوحيد هو نمط من التفكير المشوه والذى اتخذ شكلاً ما فى جسده . وهذا الاعتقاد الخاطئ ومن خلال قوى وأسباب خارجية يظهر على السطح فى شكل مرض ، والذى يمكن أن يزول إذا تغير نمط التفكير الخاطئ .

عليك أن تفسر للشخص المريض أن أساس الشفاء هو تغير الاعتقاد ، وعليك أيضاً أن توضح أن العقل الباطن هو الذى يدير الجسد وجميع أجهزته . ومن هنا ، فإنه يعرف كيف يساعد على شفاء الجسد وأنه يقوم الآن بذلك أثناء حديثك . إنك تجرى مناقشة جدلية داخل قاعة محكمة عقلك فحواها أن المرض هو ظل العقل الذى تسيطر عليه أفكار

خيالية مريضة وكئيبة . إنك تستمر فى إنشاء وإقامة كل دليل وبينة تستطيع أن تحشدها وتجمعها من أجل مصلحة قوة الشفاء الداخلى التى تشتمل على شكل صحيح وكامل لكل خلية وعصب ونسيج .

وعندئذ فإنك تصدر حكماً من خلال محكمة عقلك لصالحك ولصالح مريضك ، وتحرر الشخص المريض من خلال الفهم الروحى والإيمان . وبما أنه ليس هناك سوى عقل واحد ، فإن ما تؤمن به وتسلم بصحته يتجسد فى تجربة المريض ويتبعه الشفاء .

الطريقة المطلقة تشبه العلاج الحديث بالموجات فوق الصوتية

يمارس الكثير من الأشخاص فى جميع أنحاء العالم هذا الشكل من العلاج بالدعاء والذى يحقق نتائج رائعة . يذكر الشخص المستخدم للطريقة المطلقة اسم المريض ثم يفكر بهدوء وصمت فى الخالق وصفاته ، مثل قدرته المطلقة وحكمته وكماله وجبروته ، وخلال تفكيره فى كل ذلك يصل إلى مستوى روحانى جديد يشعر فيه بأن حب الله المطلق يبدد كل شىء فى عقل وجسد المريض لا يتفق مع خصائصه . ويشعر الشخص الذى يمارس الطريقة المطلقة بأن المريض محاط بقدرة الله ورعايته ، وأن أى شىء يخشاه ويسبب له التعاسة يتم السيطرة عليه وتحييده من خلال رحمة الله وقدرته على الشفاء .

يمكننا مضاهاة الطريقة المطلقة بأحدث ما توصل إليه العلاج بالموجات فوق الصوتية ، وقد أقرت بذلك طبيبة بارزة أعرفها تعيش فى " لوس أنجلوس " ، فالجهاز الذى تستخدمه فى عملها يولد موجات صوتية قوية بترددات عالية جداً وعندما يتم تركيزها على مناطق محددة من الجسم توجد بها خلايا غير طبيعية ، فإنها تعيدها إلى حالتها الطبيعة وتعالجها .

عندما نصل إلى درجة من الوعي والإدراك من خلال التأمل في صفات الله وقدراته ، فإننا نقوم بتوليد موجات روحانية من الصحة والسلام والسكينة ، وعندما تتسلط تلك الموجات على شخص ما ، فإنه يتفاعل معها ويتقبلها ، وقد تحقق الكثير من حالات الشفاء باستخدام تلك الوسيلة .

شخص قعيد يسير

استخدم د. " كويمبى " الذى تحدثنا عنه سابقاً فى هذا الفصل الطريقة المطلقة فى السنوات الأخيرة من عمله

تذكر إحدى مخطوطات د . " كويمبى " كيف نجح فى علاج امرأة قعيدة ، حيث دُعى لزيارة تلك المرأة التى كانت تعانى من الشلل والشيخوخة وكانت طريحة الفراش . وقد ذكر أنها كانت على تلك الحالة بسبب ضعف إيمانها وعقيدتها وأن ذلك تسبب فى عدم قدرتها على الوقوف أو الحركة . لقد كانت تعيش فى قبر من الخوف والجهل لأنها لم تفهم تعاليم دينها ومبادئ الحياة بشكل صحيح .

وقد جاء على لسان د . " كويمبى " العبارات التالية : " لقد كانت قوة الله ورحمته تحيط بتلك السيدة ولكن عدم إيمانها كان بمثابة الحاجز الذى منع وصول كل هذه النعم إليها " .

إن هذه السيدة كانت تسأل كل من حولها عن معانى الآيات الواردة فى الأديان السماوية ، ولكنها كانت لا تحصل على إجابات شافية ، فكانت تتعطش للمعرفة أكثر وأكثر ، وقد شخص د . " كويمبى " حالتها بأنها نوع من تبلد الذهن وضلال العقل بفعل التوتر والخوف كنتيجة لسوء فهم بعض الآيات ، وقد ظهر كل ذلك فى جسدها فى شكل شلل .

أخذ " كويمبى " يشرح لهذه السيدة معانى ما لم تفهمه من آيات ثم وضح لها أنها لن تشفى إلا عندما يصبح إيمانها قوياً وتؤمن بأنها ستشفى بإذن الله . وأخذ يدعو لها ويتأمل فى قدرة الخالق على شفاء كل مريض .

وكان لهذا الدعاء أثر بالغ على تلك السيدة وعلى حالتها الذهنية حتى تغير تفكيرها تماماً ، وبالفعل استطاعت أن تسير مرة أخرى واستغنت عن عكازيها ، وقد ذكر " كويمبى " أن حالة هذه السيدة كانت من أبرز الحالات التى قام بعلاجها ، حيث إنها كانت أشبه بالموتى ، وكان توضيح الحقيقة لها بمثابة بعثها من عالم الموتى ، وإن إيمانها وثقتها بالله قد جعلا رحمة الله تصل إليها وحققا لها الشفاء .

طريقة الأمر

إن كلماتنا تكتسب قوتها من الإحساس والإيمان الكامنين بها ، وعندما ندرك ونؤمن بأن الله خلق العالم من أجلنا وأنه يستجيب لما نطلبه فإن ثقتنا تزداد ونشعر بالسكينة . إننا نحتاج أن نضاعف من قوتنا أو نرهق عقلنا أو نجبر أنفسنا على القيام بما لا طاقة لنا به ، ولكن كل ما علينا أن نفعله هو أن نتصف بقوة الإيمان .

استخدمت امرأة شابة طريقة الأمر مع شاب كان يلاحقها بالاتصالات الهاتفية ويتعقبها بعد خروجها من عملها ، ووجدت أنه من الصعب التخلص منه ، وعندما بدأ يظهر فى مكان عملها قررت أن تفعل شيئاً لإيقافه .

كانت تستسلم لحالة من الهدوء عدة مرات فى اليوم وتردد بصيغة الأمر العبارات التالية :

" أنا أترك أمر ج ـــ ر ـــ (اسم الشاب) إلى عناية الله ، فهو يحيط بكل مكان ، وأنا حرة ، وأنا أدع كلماتى تنساب الآن لتصل إلى الله الذى سيدبر أمرى ، وأنا أعلم أن الأمر قد نفذ " .

وقالت الفتاة إنها لم تعد ترى هذا الشاب وكأنما الأرض قد انشقت وابتلعته .

استفد من الحقيقة العلمية

١. كن مهندساً لعقلك واستعمل طرقاً مجربة وتم إثبات صحتها فى بناء حياة أكبر وأعظم .
٢. إن رغبتك هى دعاؤك . تخيل تحقيق رغبتك الآن واشعر بأنها شىء واقعى وافرح لاستجابة دعائك .
٣. لتكن لديك الرغبة فى إنجاز الأشياء بالطريقة السهلة وبمساعدة مؤكدة من جانب العقل .
٤. تستطيع أن تبنى النجاح والسعادة والصحة من خلال الأفكار التى تطبعها داخل عقلك .
٥. داوم على التجربة العملية حتى تستطيع أن تثبت لنفسك وتطبع داخل عقلك حقيقة أن الله يستجيب لمن دعاه وهو واثق من الإجابة .
٦. اشعر بالسعادة والراحة الكاملة من خلال توقع تحقيق رغبتك ، وأية صورة ذهنية فى عقلك تعد مادة للأشياء التى تأملها ودليل على الأشياء غير المرئية .
٧. إن الصورة الذهنية تساوى ألف كلمة ، وعقلك الباطن سوف يحقق أية صورة يحتفظ بها العقل الواعى ويدعمها الإيمان .

٨. تجنب كل مجهود أو إكراه عقلى فى دعائك . ادخل فى حالة نعاس وسكينة وهدئ من نفسك واخلد للنوم وأنت مدرك ومؤمن بأن رغبتك ستتحقق .
٩. تذكر أن القلب الشاكر يكون دائماً قريباً من ثروات الدنيا ونعمها .
١٠. إن اليقين هو الإقرار أو التسليم بصحة شيء ما ، وكلما التزمت بهذا التوجه العقلى وآمنت بصحته بغض النظر عن أى شواهد تناقض ذلك فسوف يستجاب لدعائك بلا شك .
١١. ولِّد موجات من الانسجام والصحة والسلام من خلال التفكير فى قدرة ورحمة وحب الله .
١٢. ما تقرره وتشعر به كشيء حقيقى سوف يتحقق . أصدر أمراً بالحصول على الصحة والسكينة والغنى .

٧

العقل الباطن يميل إلى الحياة

أكثر من ٩٠٪ من حياتنا العقلية هى العقل الباطن ، فإذا فشلت فى استغلال تلك القوة المذهلة فإنك تحكم على نفسك بالحياة داخل حدود وآفاق ضيقة .

وعمليات عقلك الباطن تتجه دائماً نحو الحياة ، وهى عمليات بناءة . إن عقلك الباطن هو الذى يبنى جسدك ويحافظ على وظائفه الحيوية ، وهو يعمل لمدة ٢٤ ساعة فى اليوم ولا ينام أبداً ، وهو يحاول دائماً أن يساعدك ويحفظك من الأذى .

إن عقلك الباطن على اتصال دائم بالله وعلى وعى بحكمته المطلقة ، وتتجه دوافعه وأفكاره دائماً نحو الحياة . والطموحات العظيمة والدوافع والتطلعات لحياة أفضل وأنبل تنبثق من العقل الباطن . إن أكثر معتقداتك رسوخاً هى تلك التى لا تستطيع أن تجادل فيها منطقياً ، وذلك لأنها ليست نابعة من عقلك الواعى ، وإنما مصدرها هو عقلك الباطن .

إن عقلك الباطن يتحدث إليك من خلال الحدس والنزعات والهواجس والأفكار والنزعات . ودافع الحب ودافع إنقاذ حياة الآخرين يأتى من أعماق عقلك الباطن . على سبيل المثال : أثناء زلزال " سان فرانسيسكو " الهائل وحريق يوم ١٨ أبريل عام ١٩٠٦ ، نهض المرضى والعجزة والمعوقون الذين كانوا طريحى الفراش لفترات طويلة وقاموا ببعض الأعمال البطولية التى تدل على الشجاعة وقوة التحمل . فقد

خرجت الرغبة من أعماقهم لإنقاذ الآخرين مهما كان الثمن واستجاب عقلهم الباطن وفقاً لذلك .

وكبار الفنانين والموسيقيين والشعراء والخطباء والكتاب يتواصلون مع قوى عقلهم الباطن ، وبذلك يحصلون على الإلهام والتحفيز . على سبيل المثال : كان " روبرت لويس ستيفنسون " قبل أن ينام يشغل عقله الباطن بمهمة تأليف القصص بينما هو نائم . فكان معتاداً أن يطلب من عقله الباطن أن يمنحه فكرة قصة مثيرة تجد رواجاً فى السوق عندما يكون رصيده فى البنك منخفضاً . وقد ذكر " ستيفنسون " أن ذكاء عقله الباطن يروى له القصة جزءاً جزءاً مثل المسلسل . وهذا يوضح أن عقلك الباطن يتحدث بكل حكمة ولباقة ويخبرك بأمور لا يعلم عنها عقلك الواعى شيئاً ألبتة .

وقد اعترف " مارك توين " فى أكثر من مناسبة بأنه لم يعمل أبداً طوال حياته وأن كل رواياته المرحة وأعماله المبدعة جاءت نتيجة لقدرته على استغلال المعين الذى لا ينضب من الأفكار بداخل عقله الباطن .

كيف يعرض الجسم أعمال العقل ؟

إن تفاعل عقلك الواعى مع عقلك الباطن يحتاج إلى تفاعل مشابه بين الأجهزة العصبية المتصلة بهما . والجهاز المخى الشوكى (الجهاز العصبى المركزى أو الإرادى) هو عضو العقل الواعى . والجهاز العصبى الذاتى هو عضو العقل الباطن . والجهاز العصبى الإرادى هو القناة التى تستقبل من خلالها الإدراك الواعى بواسطة الحواس الخمس مما يجعلك تتحكم بشكل إرادى فى حركة جسدك . ويوجد مركز التحكم بهذا الجهاز داخل القشرة المخية .

أما الجهاز العصبى الذاتى ، والذى يشار إليه فى بعض الأحيان بالجهاز العصبى اللاإرادى ، فتقع مراكز نشاطه فى الأجزاء الأخرى من

المخ مثل المخيخ وجذع المخ ولوزة المخيخ ، وكل من هذه الأعضاء له صلة خاصة بباقى الأجهزة المهمة فى الجسم وكل منها يعزز ويدعم الوظائف الحيوية لهذه الأجهزة حتى عندما يغيب الإدراك الواعى للإنسان .

والجهازان ربما يعملان معاً أو يعمل كل منهما على حدة . فعلى سبيل المثال ، عندما يدرك مركز التحويل الموجود فى المخيخ أى خطر فإنه يبعث برسائل إلى القشرة المخية الخاصة بالعقل الواعى ولوزة المخ الخاصة بالعقل الباطن . وتبدأ قدرات الشخص الدفاعية فى الاستجابة لهذا الخطر حتى قبل أن يدركه الشخص بشكل واعٍ .

هناك طريقة بسيطة لفهم التفاعل بين الجسد والعقل وهى أن تدرك أن عقلك الواعى يدرك فكرة توازى سلسلة من التيارات الكهربائية التى تسرى داخل جهازك العصبى الإرادى ، وهذا بدوره يسبب توليد تيار مماثل فى جهازك العصبى اللاإرادى مما يوصل الفكرة إلى عقلك الباطن الذى يعد بمثابة الوسط الإبداعى ، وهذه هى الطريقة التى تتحول بها أفكارك إلى أفكار واقعية وملموسة .

إن كل فكرة تدور فى عقلك الواعى ويسلم بصحتها يتم إرسالها بواسطة القشرة المخية إلى الأعضاء الأخرى داخل المخ التى تدعم العقل الباطن حتى تتحول إلى شيء واقعى وتتجسد فى جسمك وتظهر فى العالم الخارجى كشيء حقيقى .

هناك ذكاء يعتنى بالجسم

عندما تدرس النظام الخلوى وبناء الأعضاء ، مثل العينين والأذنين والقلب والكبد والمثانة إلى آخره ، فإنك سوف تكتشف أنها تتكون من مجموعات من الخلايا التى تشكل ذكاء جماعياً يسمح لهما بالعمل معاً ، وهى فى هذه الحالة تكون مستعدة لتلقى الأوامر وتنفيذها من خلال عملية استنباط الإيحاء الموجه من العقل المدبر (العقل الواعى) .

والدراسة الدقيقة للكائن الحى ذى الخلية الواحدة توضح لك ما يحدث داخل جسمك المعقد . ورغم أن الكائن ذا الخلية الواحدة ليس له أعضاء ، إلا أنه مازال يقدم دليلاً على عمل العقل ورد الفعل مشكلا الوظائف الأساسية مثل الحركة والتغذية والتمثيل الغذائى والإخراج .

كثيرون يقولون إن هناك ذكاء يهتم بجسدك إذا سمحت له بفعل ذلك دون تدخل منك . هذا حق ، ولكن الصعوبة هى أن العقل الواعى يتداخل دائماً مع دليله مع الحسى الذى يعتمد على المظاهر الخارجية . وكل هذا يؤدى إلى هيمنة المعتقدات الخاطئة والمخاوف والآراء الشخصية . وعندما تنطبع المخاوف والمعتقدات الخاطئة والأنماط السلبية فى عقلك الباطن من خلال التكيف النفسى والانفعالى ، فلن يوجد سبيل أمام عقلك الباطن سوى أن يعمل من منطلق الأشياء التى طبعتها أنت فيه .

العقل الباطن يعمل باستمرار من أجل الصالح العام

إن ذاتك الباطنة تعمل باستمرار لمصلحتك العامة مما يعكس مبدأ فطرياً للانسجام على الأشياء . إن عقلك الباطن يمتلك إرادته الخاصة ، وهذا حقيقى جداً فى حد ذاته ، فهو يعمل ليل نهار سواء أردت أنت ذلك أم لا ، وهو الذى يدير كل أجهزة جسدك ولكنك لا تستطيع أن تسمعه أو تراه أو تحس به وهو يفعل ذلك ، فهو يقوم بكل عملياته فى صمت . إن عقلك الباطن له حياته الخاصة التى تتحرك دائماً صوب الانسجام والصحة والسلام ، والله يوجهه حسبما شاء وهو يعكس تلك التوجيهات ويظهرها من خلالك طوال الوقت .

كيف يتدخل الإنسان فى مبدأ الانسجام الفطرى ؟

لكى تفكر تفكيراً صحيحاً وعلمياً يجب أن تعرف " الحقيقة " . وكما يقول المثل القديم : " سوف تعرف الحقيقة ، وعندما تعرفها سوف تحررك " . ولكى تعرف الحقيقة يجب أن تكون متواصلاً مع الذكاء المطلق لعقلك الباطن وقوته التى تتحرك دائماً صوب الحياة .

وكل فكر أو عمل لا يكون منظماً أو متسقاً ، سواء عن جهل أو قصد سيؤدى إلى التنافر والعجز بجميع أنواعهما .

يخبرنا العلماء بأنك تبنى جسداً جديداً كل ١١ شهراً ، ولذلك فإن عمرك حقاً هو ١١ شهراً من وجهة النظر الجسدية . فإذا أقمت بناءً به خلل أو عيوب من خلال الأفكار الخاصة بالخوف والغضب والغيرة والنية السيئة ، فإنك لن تلوم أى شخص آخر سوى نفسك .

أنت الحاصل النهائى لكل أفكارك ، وأنت وحدك تستطيع أن توقف نفسك عن التفكير فى الصور والأشياء السلبية . إن الطريقة الوحيدة للتخلص من الظلمة هى النور ؛ وأفضل طريقة للتغلب على البرد هى الحرارة . وبالمثل ، أفضل طريقة للتغلب على الأفكار السلبية هى استبدالها بالأفكار الإيجابية ، سَلِّم بوجود كل ما هو طيب وسيختفى كل شئ سيئ .

لماذا يكون التمتع بالصحة والحيوية والقوة أمراً طبيعياً ، ويكون المرض هو الشىء الشاذ ؟

إن الطفل يولد ويأتى إلى العالم فى تمام الصحة وكل أعضائه تعمل جيداً . وهذه هى الحالة العادية . ويجب أن نظل أصحاء ، أقوياء ونمتع بالحيوية . إن غريزة الحفاظ على النفس هى أقوى غرائزك الطبيعية وتمثل أقوى حقيقة عملية مستمرة ومتأصلة بداخلك . لذا ، فمن المفروض

أن تعمل أفكارك وخواطرك ومعتقداتك بأقصى إمكاناتها عندما تكون متسقة مع مبدأ الحياة الفطرى بداخلك الذى يسعى دائماً وأبداً لحمايتك طوال حياتك . ونستخلص مما سبق أنه من الأسهل استعادة الإنسان لحالته الطبيعية بمنتهى الثقة أكثر من جلب الظروف السيئة أو التسبب فى حدوثها .

إنه من غير العادى أن تكون مريضاً ، وهذا يعنى ـ ببساطة ـ أنك تتجه ضد تيار الحياة وتفكر تفكيراً سلبياً . إن قانون الحياة هو قانون النمو ، والطبيعة تشهد على عمل هذا القانون بالتعبير عن نفسها فى صمت واستمرار فى قانون النمو . فكلما كان هناك نمو وتعبير يجب أن تكون هناك حياة ، وكلما كانت هناك حياة يجب أن يكون هناك نظام واتساق ، وعندما يكون هناك اتساق ونظام تكون هناك صحة جيدة .

إذا كان فكرك متسقاً مع المبدأ الخلاق لعقلك الباطن ، فأنت فى هذه الحالة تكون متواصلاً مع مبدأ الانسجام أو الاتساق الفطرى ، فإذا تبنيت أفكاراً لا تتفق مع مبدأ الانسجام والاتساق ، فإن تلك الأفكار سوف تعلق بك وتضايقك وتقلقك وتجلب عليك الأمراض وإذا استمرت كثيراً قد تؤدى إلى وفاتك فى النهاية .

أثناء عملية الشفاء عليك أن تحرص على زيادة سريان القوى الحيوية لعقلك الباطن فى جميع أجهزة جسدك وتوزيعها بالشكل الصحيح ، ويمكنك فعل ذلك من خلال محو أفكار الخوف والقلق والتوتر والغيرة والحقد وكل الأفكار الهدامة الأخرى ، فكل هذه الخواطر تدمر أعصابك وغددك وخلايا جسدك المسئولة عن التخلص من السموم وتنقية الجسم من الشوائب .

علاج مرض " بوت "

كان مرض " بوت " ، أو درن العمود الفقرى ، أحد الأمراض المستعصية التى تصيب الأطفال . وقد أصيب طفل بهذا المرض وكان يدعى " فريدريك إلياس أندروز " ويعيش فى " إنديانا بوليس " بولاية " إنديانا " الأمريكية . وقد جعل هذا المرض الطفل كسيحاً لا يستطيع السير وكان يتحرك زاحفاً على يديه وركبتيه ، وقد أعلن طبيبه عن استحالة شفائه من هذا المرض .

رفض " أندروز " أن يقبل ما أعلنه الطبيب ، وبدأ فى الدعاء وقام بصياغة دعاء خاص به وأخذ يردده عدة مرات فى اليوم وهو يطبع فى ذهنه الصفات التى يحتاجها ، وكان الدعاء كالتالى :

" أنا إنسان صحيح الجسد ، أنا قوى وأتمتع بالصحة التامة ، وأحب من حولى وأتمتع بالصحة التامة ، وأحب من حولى وأتمتع بالسكينة والسعادة " .

وكان يجعل التلفظ بهذا الدعاء هو آخر ما ينطق به قبل أن يستسلم للنوم وأول ما ينطق به فور استيقاظه ، وكان يدعو للآخرين أيضاً ويتمنى الخير للجميع ويرسل لهم الحب والتمنيات بالصحة والسعادة .

هذه الطريقة فى الدعاء بالإضافة إلى التوجه العقلى الذى سلكه عادا عليه بفوائد جمة ومضاعفة ، وجلب له إيمانه ومثابرته الكثير من الخير . وعندما كانت تلاحقه أفكار الخوف والغضب والغيرة أو الحسد ، كان يحاربها بإيمانه ويقينه ، وبالتالى كان رد فعله متسقاً مع تفكيره الاعتيادى الذى صاغه فى الدعاء وبالفعل كبر وأصبح رجلاً قوياً صحيح الجسد ومنتصب القامة .

كيف يساعد عقلك الباطن على الشفاء من خلال الإيمان ؟

حضر شاب محاضراتي عن الشفاء باستخدام قوى العقل الباطن ، كان يعاني من مرض شديد بالعين ، نصحه طبيبه بأنه يحتاج إلى عملية جراحية دقيقة وخطيرة . وبعد أن تعلم الأساسيات العلمية للدعاء والصلاة ، قال هذا الشاب لنفسه : " إن الله خلق عينيّ ، وهو قادر على شفائهما ، وعقلي الباطن سيساعدني في هذه العملية " .

وكان في كل ليلة قبل أن يذهب إلى فراشه يدخل في حالة نعاس متوسط قريبة للنوم وكان يركز انتباهه على طبيب العيون . وأخذ يتخيل أن الطبيب أمامه ، وسمع بوضوح ، أو تخيل أنه سمع الطبيب وهو يقول له : " لقد حدثت معجزة ! " ، وأخذت تلك العبارة تتردد داخل أذنيه مراراً وتكراراً كل ليلة لمدة خمس دقائق أو أكثر قبل استسلامه للنوم .

وبعد ثلاثة أسابيع ذهب مرة أخرى لطبيب العيون الذى كان قد فحص عينيه من قبل ، ثم فحصه الطبيب مجدداً وقال بدهشة : " إنها معجزة ! " .

ماذا حدث ؟ هذا الرجل حث عقله الباطن مستخدماً الطبيب كأداة أو وسيلة لإقناعه أو نقل الفكرة من خلال التكرار والإيمان والتوقع واستطاع تخصيب عقله الباطن بأفكار الشفاء . وعندما يتشبع عقله الباطن بحقيقة أن الله خلق عينيه وهو قادر على شفائهما فإنه سيساعد كل أجهزة جسمه المسئولة عن عينيه على العمل لشفائهما بإذن الله . وهذا يعد مثال آخر على قوة الإيمان وتأثير العقل الباطن في عملية الشفاء .

إرشادات للمراجعة

١. عقلك الباطن يقوم بإدارة أجهزة جسمك وهو يقوم بهذه المهمة ٢٤ ساعة فى اليوم ، وأنت تؤثر بالسلب على أنماطه التى تتجه صوب الحياة والصحة بالتفكير السلبى .
٢. اشحن عقلك الباطن بمهمة الوصول إلى حل لأى مشكلة قبل النوم وسوف يساعدك .
٣. راقب أفكارك ، حيث إن كل فكرة تسلم بحقيقتها يتم إرسالها بواسطة القشرة المخية الخاصة بعقلك الواعى إلى أجزاء مخك الخاصة بالعقل الباطن ويتم جلبها إلى عالمك الواقعى فى شكل تجربة حقيقية .
٤. أعرف أنك تستطيع إعادة صنع نفسك بوضع تصميم جديد لعقلك الباطن .
٥. عقلك الباطن يميل دائماً نحو الحياة ، وبذلك تكون مهمتك مع عقلك الواعى . غذ عقلك الباطن بالمقومات المنطقية الحقيقية . حيث إنه يعمل طوال الوقت طبقاً لتفكيرك المعتاد .
٦. إنك تبنى جسماً جديداً كل ١١ شهراً ، غيِّر جسدك بتغيير أفكارك واجعلها دائماً متجددة .
٧. إنه من العادى أن تكون بصحة جيدة ، ومن غير العادى أن تكون مريضاً ، فمبدأ الصحة والانسجام كامن بداخلك .
٨. أفكار الغيرة والخوف والقلق والتوتر تمزق وتدمر أعصابك وغددك وتؤدى إلى الإصابة بأمراض جسدية وعقلية من جميع الأنواع .
٩. إن الشىء الذى تسلم بصحته بعقلك الواعى وتشعر به كحقيقة ، يظهر فى عقلك وجسدك وعلاقاتك . تيقن من حدوث الخير وتمتع بالحياة .

٨

كيف تحصل على النتائج التى ترجوها ؟

لا تتم الاستجابة لكل الصلوات أو الدعاء . الجميع يعرفون ذلك . ويرى المتشككون أن هذا دليل على أن الدعاء ليس له فائدة ، ولكن ما يغفلونه هو أنه لكى تتم الاستجابة للدعاء ، يجب أن تتم بطريقة فعالة ، وبفهم واضح لأساسه العلمى ، حينئذ فقط نعرف لماذا لا يكون هناك دعاء فعال ونصل لطريقة عملية لكى يكون فعالاً .

ماذا يحدث إذا تمت الاستجابة لدعائك بطريقة لا تريدها ؟ ماذا يحدث حينئذ ؟ يجب أن تفهم أن السبب الرئيسى للفشل هو انعدام الثقة والمجهود الكبير . يعوق الكثيرون استجابة دعائهم بسبب فشلهم فى الفهم التام لعمل العقل الباطن . عندما تعرف كيف يعمل عقلك ستحظى بقدر كبير من الثقة والإيمان .

يجب أن تتذكر أنه عندما يقبل عقلك الباطن فكرة فإنه يبدأ فى الحال فى تنفيذها . إنه يستخدم كل مصادره الهائلة لتحقيق هذا الهدف ويحشد كل القوانين العقلية والروحية الكامنة فى بواطن عقلك . وهذا القانون حقيقة بالنسبة للأفكار الطيبة والأفكار السيئة ، وبالتالى إذا استخدمته بصورة سلبية فإنه يؤدى إلى الاضطراب والفشل والارتباك . وعندما تستخدمه بصورة بناءة ، فإنه يقدم لك الإرشاد والتوجيه والحرية وراحة البال .

إن الاستجابة التي تتمناها لدعائك تتحقق بشكل حتمي إذا كانت أفكارك إيجابية وبناءة ومحببة ، وعند ذلك يتضح أن الشيء الوحيد الذي يجب أن تفعله لكي تتغلب على الفشل هو أن تجعل عقلك الباطن يقبل فكرتك أو طلبك بالشعور بواقعيته الآن ، وسيقوم قانون عقلك بعمل الباقي . قدم طلبك بالإيمان والثقة وسيساعدك عقلك الباطن .

إذا حاولت أن تجبر عقلك الباطن على القيام بشيء ترغبه فسوف تفشل ، وسوف تبتعد عن الهدف الذي ترجوه بدلاً من الاقتراب منه ، وذلك لأن عقلك الباطن لا يستجيب للإجبار العقلي ، ولكنه يستجيب لإيمانك بالشيء وتقبله بعقلك الواعي .

وقد تفشل دائماً في الحصول على نتائج نتيجة استخدام عبارات مثل :

- " الأشياء تزداد سوءاً " .
- " إنني لن أحصل على نتيجة أبداً " .
- " لا أرى مخرجاً لي من هذا " .
- " إن الأمر ميئوس منه " .
- " لا أعرف ماذا أفعل " .
- " إن الأمر مختلط عليّ " .

عندما تستخدم مثل هذه العبارات لا تحصل على رد أو تعاون من جانب عقلك الباطن وبذلك تصبح مثل الجندي الذي يجري في مكانه ، فأنت لا تتقدم إلى الأمام ولا تذهب إلى الخلف ، وبمعنى آخر فإنك لا تذهب إلى أي مكان .

تخيل أنك ركبت سيارة أجرة وأعطيت السائق نصف دستة من الإرشادات المختلفة ، فسوف تجد أنه سيقع في حيرة شديدة ، وقد

يرفض اصطحابك لأى مكان ، وحتى لو حاول الأخذ بإرشاداتك ، فمن الوارد أنه لن يتمكن من الوصول لشىء ، وكلنا يعلم ما ستكون النهاية فى مثل ذلك الموقف .

والأمر نفسه يحدث عندما تتعامل مع القوى الهائلة لعقلك الباطن ، فيجب أن تكون لديك فكرة واضحة فى عقلك ، ويجب أن تصل إلى المرحلة التى تؤمن فيها بوجود مَخْرج أو حل لمشكلتك التى تؤرقك أو المرض الذى تعانى منه . وعندما يتشبع عقلك الباطن بفكرة استجابة الله لما تطلبه ، فإن إيمانك وثقتك سيزدادان وهذا بدوره يجعل ما تطلبه مجاباً .

افعلها بسهولة

ذات مرة تعطل الفرن الكهربائى فى أحد المنازل فى أيام الصقيع الشديد فطلب رب المنزل عامل الصيانة لإصلاح الفرن ، فجاء عامل الصيانة على الفور ، وخلال نصف ساعة كان الفرن يعمل مرة أخرى . وعندما أعطى عامل الصيانة لرب المنزل فاتورة بقيمة مائتى دولار ، قال رب المنزل الغاضب وهو يتعجب : " ماذا ! لقد أصلحت الفرن فى سرعة البرق ولم يستغرق الأمر منك الكثير من الجهد ، فأنت لم تفعل شيئاً سوى استبدال قطعة صغيرة قديمة هالكة بأخرى جديدة ، فكيف واتتك الجرأة أن تطلب منى مائتى دولار مقابل قطعة معدنية تافهة لا تزيد قيمتها على خمسة دولارات ؟ " .

فرد عليه عامل الصيانة وهو يرفع كتفيه فى عدم مبالاة وهو يقول : " إن القطعة التى قمت بتركيبها تساوى دولارين ، فهذا هو ما دفعته فيها " .

ثم لوح رب المنزل بالفاتورة فى وجه عامل الصيانة وصاح قائلاً : " دولارين ! إن هذه الفاتورة بقيمة مائتى دولار ! " .

فرد عليه عامل الصيانة قائلاً : " هذا صحيح ، فباقى المبلغ كان نظير معرفتي سبب العطل ومعرفتي بكيفية إصلاحه " .

وبالمثل ، فإن عقلك الباطن هو بمثابة عامل الصيانة الماهر . وهو الأذكى الذى يعرف طرقاً ووسائل تساعد على علاج أى عضو من جسدك . اطلب الصحة من الله واجعل عقلك الباطن يتشبع بفكرة حصولك عليها وسوف تجد أنه يعمل بأمر الله من أجل تحقيق ذلك ، ولكن سر الوصول إلى ما ترجوه يكمن فى الاسترخاء والسلاسة ويتلخص فى عبارة واحدة وهى : " افعلها بسهولة " .

لا تهتم بالتفاصيل والوسائل ، ولكن اعرف النتيجة النهائية . اشعر بالنتيجة السعيدة لمشكلتك سواء كانت الصحة أو المال أو الوظيفة أو الحياة العاطفية . تذكر كيف كان شعورك عندما شفيت من حالة مرضية شديدة ، ضع فى عقلك أن شعورك هو حجر الزاوية لكل مظاهر عقلك الباطن ، يجب أن تشعر بفكرتك وكأنها أمر منتهى ومفروغ منه وليس شيئاً سوف يحدث فى المستقبل ، اشعر بفكرتك وكأنها تتحقق فى الوقت الذى تجوب فيه بخاطرك .

استخدم الخيال ولا تستخدم قوة الإرادة

إن استخدام قوى العقل الباطن ليس مثل الاندفاع فى مواجهة عقبة ما . والعمل باجتهاد لا يؤدى بالضرورة إلى النتائج الأفضل . لا تستخدم قوة الإرادة ، بل تخيل النهاية المرجوة وحالة الحرية الناتجة عنها وسوف تجد عقلك الواعى يحاول التدخل لحل المشكلة ويفرض طريقته على العقل الباطن .

فلتقاوم ذلك ، ابعد مهاراتك العقلية فى حل المشكلات جانباً . داوم على التحلى بالإيمان البسيط الفطرى الذى يصنع المعجزات . تخيل نفسك بدون مرض أو مشكلات . وتخيل الإشباع العاطفى الذى ستحصل

عليه من حالة الحرية التى تنشدها . نح الروتين جانباً من تلك العملية ، فأبسط الطرق هو أفضلها .

كيف يصنع الخيال المنظم المعجزات ؟

إن أروع طريقة للحصول على استجابة من عقلك الباطن هى من خلال الخيال المنظم أو الخيال العلمى ، وكما أشرنا سابقاً فإن العقل الباطن هو الذى يقوم ببناء الجسم ويسيطر على كل وظائفه الحيوية .

إن الإيمان بشىء هو التسليم بصحته ومعايشته كشىء حقيقى ، وعندما تصل إلى تلك الحالة ، فإنك ستتذوق لذة الدعاء المستجاب .

الخطوات الثلاث اللازمة لاستجابة الدعاء

يستلزم الدعاء المستجاب تلك الخطوات الثلاث الأساسية :

١. حدد أو اعرف المشكلة .
٢. الجأ لعقلك الباطن فى حل مشكلتك ، فهو الوحيد الذى يعرف أكثر الحلول فعالية .
٣. اطمئن وارتاح وكن واثقاً أن مشكلتك قد تم حلها .

التردد والشك يضعفان من قوة دعائك . لا تضعف دعاءك بقولك : " أنا أتمنى أن أشفى " أو " أتمنى أن يفلح ذلك " . إن إحساسك تجاه الشىء الذى ترغب فى تحقيقه هو الذى يحدد نبرة دعائك ، اعلم أن الصحة والسكينة ملك لك .

يصبح دعاؤك فعالاً عندما تستعين بقوة عقلك الباطن . انقل فكرة الصحة لعقلك الباطن وأنت مقتنع بها تماماً ؛ ثم استرخ . استسلم بهذه

القوة وخاطب ظروفك التي تحيطك قائلاً : " هذه المشكلة سوف تحل " ، ومن خلال الاسترخاء واليقين سوف تجعل عقلك الباطن يتشبع بفكرتك وهذا بدوره يدفع الطاقة الحركية لعقلك الباطن إلى السعى لتحقيق تلك الفكرة .

لماذا قد تحصل على عكس ما تتمنى الحصول عليه ؟

كان " إميل كوى " عالماً نفسياً مشهوراً حازت محاضراته إعجاب الكثيرين وأصبح له تابعون ومعجبون فى الولايات المتحدة الأمريكية . ومن أهم الأفكار التى توصل إليها ما يلى :

" عندما تتضارب رغباتك مع خيالك ، فإن خيالك يكسب دون خلاف " .

وقد سمي ما تصفه تلك العبارة بـ " قانون الجهد المعكوس " . على سبيل المثال إذا طُلب منك أن تمشى على لوح خشب رفيع على الأرض ، فإنك ستفعل ذلك بدون شك . الآن افترض أن نفس لوح الخشب موضوع على ارتفاع ٢٠ قدماً فى الهواء بين حائطين . هل تستطيع أن تمشى عليه ؟ هل تستطيع ذلك ؟ بالطبع لا .

فرغبتك فى المشى على اللوح سوف تتضارب مع خيالك . فسوف تتخيل أنك تترنح فوق اللوح وتسقط من مسافة مرتفعة إلى الأرض . وقد ترغب بشدة فى المشى على هذا اللوح ، ولكن خوفك من السقوط سوف يجعلك عاجزاً عن القيام بذلك وكلما بذلت جهداً أكبر فى التغلب على خوفك وخيالك ، زادت سطوة وسيطرة فكرة السقوط .

إنك عندما تفكر فى استخدام قوة إرادتك للتغلب على الفشل ، ستجد أنك دون أن تدرى تعزز فكرة الفشل وعندها يؤدى المجهود الذهنى إلى الحصول على نتائج عكسية تخالف الهدف المرجو . إن التركيز على

استدعاء قوة الإرادة لا يؤدى إلى شىء سوى تعزيز موقف العجز . وتصبح كالشخص الذى يصر على أن يفعل كل ما بوسعه لعدم التفكير فى شىء ما ، مما يأتى بنتيجة عكسية ويصبح الشىء الذى يرغب المرء بتجنب التفكير فيه هو الفكرة الوحيدة المسيطرة على عقله ، وبالتالى يأخذها العقل الباطن ويتعامل من خلالها لأنه دائماً ما يتفاعل مع الفكرة التى تسيطر على العقل .

بناء على ما سبق ، فإن عقلك الباطن يتقبل الأقوى من بين اقتراحين . وقد تجد نفسك تفكر كما يلى :

- " أنا أتمنى الشفاء ، ولكن لماذا لا أحصل عليه ؟ "
- " أنا أحاول جاهداً ، ولكن لماذا لا أحصل على نتائج ؟ "
- " يجب أن أجبر نفسى على الصلاة والدعاء باجتهاد . "
- " يجب أن أستخدم كل ما أوتيت من قوة الإرادة . "

يجب عليك أن تدرك أين تقع أخطاؤك . أنت تحاول جاهداً ! وهذه هى المشكلة . فلا تحاول أن تجبر عقلك الباطن على تقبل فكرة ما من خلال قوة الإرادة ، فلن تحصد من جراء ذلك سوى الفشل ، ففى معظم الأحيان تأتى النتائج بعكس ما ترجوه وتدعو بالحصول عليه . فالطريقة الأكثر سهولة هى الأفضل .

هل حدث لك شىء مثل ما يلى من قبل ؟ هل كان عليك اجتياز اختبار ما ، وقد قمت بالاستعداد له بالكثير من المذاكرة والمراجعة وشعرت بأنك حفظت كل المعلومات عن ظهر قلب ، ولكن عندما تمسك بورقة الامتحان البيضاء الفارغة تشعر بأن عقلك أصبح أكثر فراغاً منها وأن كل المعلومات التى خزنتها فى عقلك قد اختفت وتلاشت ولا تستطيع أن تتذكر منها حرفاً واحداً ، وتظل تعض على أسنانك وتحاول

استجماع كل ما أوتيت من قوة الإرادة ، ولكن كلما تحاول أكثر ، تعجز عن استرجاع أى شيء مما ذاكرته .

وعندما تشعر بالإحباط ، تترك قاعة الاختبار ، ويقل الضغط الذهنى لديك . وفجأة تنساب فى عقلك كل الإجابات التى كنت تبحث عنها وتتصيدها منذ دقائق معدودة . وعندها تخبر نفسك بأنك كنت تعرف كل هذه المعلومات وتحفظها عن ظهر قلب ولكنك فقدت كل هذه المعرفة عندما كنت فى أمس الحاجة إليها . والخطأ الذى ارتكبته هنا هو أنك حاولت إجبار نفسك على التذكر والاستدعاء ، وطبقاً لقانون الجهد المعكوس ، أدى ذلك إلى الفشل وليس النجاح ، وكل ما حصلت عليه كان عكس ما تمنيته وصليت من أجل الحصول عليه .

يجب أن تفض التضارب بين الخيال والرغبة

لكى تستخدم قوة العقل أو قوة الإرادة يجب أن تفترض مسبقاً أن هناك تعارضاً . ولكن عملية تخيل التعارض تخلق التعارض ، فإذا كان اهتمامك منصباً على العقبات التى تقف فى طريق تحقيق رغبتك ، فإنك لن تستطيع التركيز على الوسيلة التى تساعدك على تحقيق تلك الرغبة .

عندما يكون هناك انسجام واتفاق بين عقلك الواعى وعقلك الباطن حول أية فكرة أو رغبة أو صورة ذهنية ، وعندما لا يكون هناك أى تنافر بين أجزاء عقلك المختلفة ، فإن دعاءك سوف يستجاب ، كما يجب أن يكون هناك اتفاق وانسجام بين مشاعرك وخواطرك وأفكارك ، ورغباتك وخيالك .

يمكنك أن تتجنب التعارض بين رغباتك وخيالك من خلال الدخول فى حالة من الاسترخاء والنعاس التى يصل فيها جهدك إلى أقل مستوى . فالعقل الباطن يسهل التأثير عليه فى حالة النعاس ، وأفضل وقت للقيام بذلك هو قبل النوم مباشرة وسبب ذلك هو أن العقل الباطن

يكون فى أقصى حالات الهيمنة والسيطرة قبل النوم مباشرة وفور الاستيقاظ من النوم . وفى هذه الحالة تختفى الأفكار السلبية التى تُحيد رغباتك وتمنع عقلك الباطن من قبول الأفكار الإيجابية . وعندئذ ، عندما تتخيل واقعية رغبتك التى ترغب فى تحقيقها وتشـ بنشوة الإنجاز فسوف يعمل عقلك الباطن على تحقيق تلك الرغبة بالفعل

كثير من الناس يحلون مشكلاتهم والمعضلات التى تقابلهم من خلال التلاعب بخيالهم المنظم والموجه ، فهم يعلمون أن أى شىء يتخيلونه ويشعرون بواقعيته سوف يتم ويجب أن يتم .

جاءت لى امرأة شابة تدعى " شارا جى . " وهى فى حالة يأس تام . فقد كانت متورطة فى قضية قانونية طويلة ومعقدة ، كان يتم تأجيلها مرة بعد الأخرى ولم يكن هناك أى بصيص أمل فى انتهائها ، وكانت أعمق رغبات هذه المرأة الشابة هى وجود حل بسيط وسهل لتلك القضية . ولكن رغم ذلك كانت كل تصوراتها وأفكارها مليئة بالفشل والخسارة والفقر والإفلاس ، وكانت النتيجة مثلما تنبأ " كوى " فقد طغى خيالها على رغباتها وظلت القضية تطول وتتعقد .

وبناء على اقتراحى ، كانت هذه المرأة تدخل فى حالة من النعاس والخمول كل ليلة قبل نومها وكانت تتخيل أفضل نهاية ممكنة لمشكلتها ، وكانت تحاول أن تجعل نفسها تشعر بهذه النتيجة وواقعيتها بأقصى ما أوتيت من قوة ، وكانت تعلم أن الصورة الموجودة بخيالها يجب أن تتفق مع رغبة قلبها .

فعندما كانت تدخل فى حالة النعاس ، كانت تبدأ فى تخيل لقائها مع محاميها بعد انتهاء القضية بأوضح صورة ممكنة ، وأثناء تخيلها سمعت نفسها تطرح عليه أسئلة حول نتيجة القضية واستمعت لشرحه لها وقد كان يقول لها مراراً وتكراراً : " لقد تم حل القضية فى المحكمة وقد كان هذا الحل هو الأمثل " .

وأثناء اليوم ، وعندما تراودها أفكار الخوف ، كانت " شارا " تدير في عقلها شريط لقائها مع المحامى بكل تفاصيله من كلمات وإيماءات ، وقد كانت تتخيل ابتسامته وأسلوبه فى الكلام ووقع صوته والكلمات التى كان يستخدمها وداومت على فعل ذلك بإخلاص وإيمان حتى تراجعت كل مخاوفها وتلاشت .

وبعد عدة أسابيع اتصل بها محاميها ، وأكد لها صحة ما كانت تتخيله وتشعر بواقعيته ، حيث تمت تسوية القضية فى المحكمة وقد علمت أن هذه التسوية جاءت بكل سهولة ويسر .

أفكار تستحق التذكر

١. الإكراه أو الإجبار العقلى أو المجهود الكبير يؤدى إلى التوتر والخوف اللذين يحولان دون حل المشكلة . تعامل مع الأمور بسهولة .
٢. عندما يكون عقلك مسترخياً وتكون متقبلاً لفكرة ما ، فإن عقلك الباطن يعمل على تنفيذها .
٣. فكر وخطط بعيداً عن الطرق التقليدية واعلم أن هناك حلاً لكل مشكلة .
٤. لا تفرط فى الاهتمام بضربات قلبك وبتنفس رئتيك أو بوظائف أى أعضاء جسمك . اعتمد كثيراً على عقلك الباطن واعلم أن العمل الصحيح هو الذى سيحدث .
٥. الشعور بالصحة يمنحك الصحة ، والشعور بالثروة يمنحك الثروة . فما هو شعورك ؟
٦. الخيال هو أقوى ملكاتك . تخيل ما هو جميل فقط . حيث إن حياتك تتشكل وفقاً لما تتخيله لنفسك .

٧. إنك تبتعد عن الصراع بين العقل الواعى والباطن فى حالـة النعـاس . تخيل تحقيق رغبتك كثيراً قبل النوم ثـم نم فـى هـدوء واسـتيقظ فـى سعادة .

٩

كيف تستخدم قوة عقلك الباطن فى تحقيق الثروة ؟

إذا كنت تواجه صعوبات مالية ، وإذا كنت تسعى لتحقيق أهدافك ، فإن ذلك يعنى أنك لم تُقنع عقلك الباطن بأنه سيكون لديك الكثير من الجهد والوقت الفائضين . إنك تعرف أشخاصاً يعملون ساعات قليلة كل أسبوع ، ومع ذلك يحصلون على أموال طائلة ، إنهم لا يكافحون ولا يكدحون . لا تصدق مقولة إن الثروة لا تتحقق إلا بالعرق والجهد . إن الأمر ليس بهذه الطريقة . إن أفضل وسيلة هى تلك التى لا تبذل فيها أى مجهود . افعل الشىء الذى تحب أن تفعله وافعله للاستمتاع به وبغرض تحقيق الإثارة لنفسك .

أعرف مسئولاً تنفيذياً فى مدينة " لوس أنجلوس " يصل راتبه إلى عشرات الآلاف الدولارات سنوياً . وقد قام هذا المسئول برحلة بحرية استغرقت تسعة أشهر لمشاهدة الأماكن الجميلة فى العالم . وأخبرنى هذا المسئول بأنه نجح فى إقناع عقله الباطن أنه يستحق هذه الأموال الكثيرة . وقال لى إن فى المؤسسة التى يعمل بها أناساً يحصلون على عُشر ما يكسبه بالرغم من أنهم يعرفون أكثر منه فى مجال العمل ولديهم مهارة أفضل منه ، ولكن ليس لديهم الطموح أو الأفكار المبدعة ولم يكن لديهم الاهتمام بعجائب ومعجزات العقل الباطن .

الثروة مصدرها العقل

إن الثروة - ببساطة - هى اقتناع الفرد الراسخ بقدرة العقل الباطن . ولن تصبح مليونيراً بمجرد قولك : " أنا مليونير " . سوف تحصل على الثروة فعلياً من خلال ترسيخ فكرة الثروة والرخاء داخل عقلك .

وسائل الدعم الخفية لديك

إن المشكلة التى تواجه أغلب الناس هى أنهم ليس لديهم وسائل دعم خفية . عندما يحدث تدهور فى أحوال التجارة وانخفاض فى الأسهم أو حدوث خسارة فى الاستثمارات ، يظهر اليأس على وجوه الناس ، والسبب وراء هذا النوع من القلق النفسى هو أن هؤلاء الناس لا يعرفون كيف يستغلون قوى العقل الباطن ولا يعرفون شيئاً عن المعين الذى لا ينضب من القوة بداخله .

يجد الشخص الذى يتسم عقله بالضحالة والفقر نفسه فى ظروف يحيطها الفقر ، بينما يجد الشخص الآخر الذى يكون عقله مليئاً بأفكار الغنى والثروة نفسه محاطاً بكل شىء يحتاجه . فلم يكن مخططاً من الأصل أن يحيا هذا الرجل حياة الفقر والعوز . بإمكانك أن تحصل على الثروة وكل شىء تحتاجه والكثير من الجهد الذى توفره . إن فى كلماتك القوة الكافية لتطهير عقلك من الأفكار الخاطئة وغرس الأفكار الصحيحة مكانها .

الطريقة النموذجية لبناء الوعى بالثروة

لعلك تقول وأنت تقرأ هذا الفصل : " إننى فى حاجة إلى الثروة والنجاح . " وإليك ما يجب أن تفعله : ردد لنفسك لمدة خمس دقائق

ثلاث أو أربع مرات يومياً كلمات " ثروة - نجاح " فإن لهذه الكلمات قوة هائلة ، وهى تمثل القوة الداخلية لعقلك الباطن . اربط عقلك بهذه القوة الجوهرية التى بداخلك وعندئذ سوف تظهر فى حياتك الظروف والأحوال الملائمة لطبيعتها . فأنت لا تقول : " إننى غنى " ، إنك تمتلك قوى حقيقية كامنة بداخلك ، ولن يواجه عقلك أى صراع عندما تقول كلمة " ثروة " ، وعلاوة على ذلك ، فإن الشعور بالغنى سوف يتفجر بداخلك طالما ظلت فكرة الثروة تدور فى عقلك .

إن الشعور بالغنى يولد الغنى ، ضع هذا فى حسبانك طوال الوقت . فعقلك الباطن يشبه بنكاً أو مؤسسة مالية عالمية وهو يجعل ما تودعه بداخله ينمو ويكبر سواء كانت الفكرة تتعلق بالغنى أو الفقر ، لذا عليك أن تختار الغنى...

ما السبب وراء فشل التأكيد على تحقيق الثروة ؟

تحدثت إلى العديد من الأشخاص خلال الخمسة والثلاثين علماً الماضية ، والذين كانت الشكوى المعتادة لكل منهم هى : " لقد قلت لأسابيع وشهور عبارة " إننى غنى وأتمتع بالرفاهية " ، ولكن لم يحدث شيء " ، ولقد اكتشفت أن هؤلاء الأشخاص عندما قالوا تلك العبارة كان لديهم شعور داخلى بأنهم يكذبون على أنفسهم .

قال لى رجل : " إننى أكدت وأكدت كثيراً لنفسى أننى أتمتع بالرفاهية ، حتى شعرت بالتعب والملل ، والوضع الآن أسوأ . وإننى أعلم أنه عندما قلت هذا الكلام لم يكن عن صدق ويقين " . لقد رفض عقله الواعى ما قاله وأكده لنفسه ، بل لقد ظهر له نقيض ما كان قد أكد عليه وتيقن من حدوثه .

إن يقينك وتأكيدك ينجح عندما يكون محدداً ، ولا يسبب أى صراع أو جدال عقلى . ومن هنا ، فإن ما قاله وكرره هذا الرجل جعل الأمور

أسوأ لأن قوله أوحى بعوزه واحتياجه . إن عقلك الباطن يقبل ما تشعر حقيقة بصدقه وليس مجرد كلمات أو أقوال لا قيمة لها . إن الفكرة أو الاعتقاد المهيمن هو الذى يقبله العقل الباطن دائماً .

كيف تتجنب الصراع العقلى ؟

إليك الطريقة النموذجية والمثالية للتغلب على هذا الصراع وخاصة لهؤلاء الأشخاص الذين لديهم ذلك العائق . ردد هذه العبارة العملية مراراً وتكراراً وبخاصة قبل النوم : " بالليل والنهار ، أتنعم بكل شىء أرغبه " . وهذا التأكيد من جانبك لن يثير أى جدال لأنه لا يتعارض ولا يناقض انطباع عقلك الباطن بشأن الافتقار المالى .

لقد اقترحت على أحد رجال الأعمال الذى كان قلقاً جداً بسبب انخفاض مبيعاته وموارده المالية أن يجلس فى مكتبه هادئاً ويكرر العبارة التالية مراراً : " إن مبيعاتى تتحسن كل يوم " ، وقد دفعت هذه العبارة العقل الباطن والعقل الواعى إلى التعاون والتداؤب مما كان له نتائج طيبة .

لا توقع شيكات على بياض

عندما تقول عبارات مثل : " ليس هناك ما يكفى " ، " يوجد عجز " ، " سأفقد البيت لأننى لا أستطيع تحمل تكاليف إيجاره " .. إلخ ، فإنك بذلك تكون كمن يوقع شيكات على بياض . إذا كان الخوف يملؤك تجاه المستقبل ، فإنك تكتب أيضاً شيكاً على بياض وتجلب الظروف السلبية تجاهك . إن عقلك الباطن يأخذ مخاوفك وأقوالك السلبية بصفتها مطلباً لك ويشرع بطريقته الخاصة فى وضع العراقيل والتأخير والعوز فى حياتك .

عقلك الباطن يمنحك فائدة مضاعفة

إن الشعور بالثراء يجلب المزيد من الثورة ؛ والشعور بالفقر والعوز ، يجلب المزيد من الفقر والعوز . فعقلك الباطن يضخم وينمى أى شيء تودعه فى داخله ، لذا عليك أن تودع فى عقلك الباطن أفكار الرفاهية والنجاح والغنى عندما تصحو من نومك كل صباح . املأ عقلك بهذه المفاهيم ، واشغل عقلك الباطن بها بقدر ما تستطيع ، وسوف تجد هذه الأفكار البناءة طريقها إلى بنك عقلك الباطن ، ومن ثم تجلب لك الغنى والرفاهية .

لماذا لم يحدث شيء ؟

أستطيع أن أسمعك وأنت تقول : " آه ، إننى فعلت ذلك ولم يحدث شيء " . إنك لم تحصل على النتائج المنتظرة لأن أفكار الخوف غمرتك بعد عشر دقائق واستطاعت هذه الأفكار أن تحيد الأفكار الجيدة التى كنت قد أكدت عليها . عندما تضع بذرة فى التربة ، فإنك تدعها لكى تكون الجذر وتنمو .

لنفرض على سبيل المثال ، أنك سوف تقول : " إننى لن أكون قادراً على دفع الدين " ، قبل أن تكمل هذه العبارة ، فكر فى جملة أخرى أكثر إيجابية وبناءة مثل: " سوف أوفق فى كل المساعى " .

المصدر الحقيقى للثروة

إن عقلك الباطن لا ينفد أبداً من الأفكار ، فبداخله يوجد عدد لانهائى من الأفكار على استعداد للتدفق إلى عقلك الواعى والتى تتحول بطرق كثيرة إلى نقود فى جيبك . وسوف تستمر هذه العملية داخل عقلك

بصرف النظر عن انخفاض أو ارتفاع أسعار الأسهم المالية أو انخفاض قيمة الدولار أو الجنيه الاسترلينى . إن ثروتك لا تعتمد مطلقاً على أسعار الأسهم والسندات أو الأموال التى فى البنوك ، فهذه الأشياء هى فى الواقع رموز - ضرورية ومفيدة - لكنها مجرد رموز .

والنقطة التى أود تأكيدها هى أنك إذا أقنعت عقلك الباطن بأن الثروة هى ملك لك وأن ذلك شىء عادى فى حياتك ، سوف تحصل عليها دائماً وبشكل لا يمكن تجنبه بصرف النظر عن الشكل الذى تتخذه تلك الثروة .

الاقتصاد فى إنفاق المال وسببه الحقيقى

هناك أناس يزعمون أنهم يحاولون الاقتصاد فى إنفاق أموالهم ، ويبدو أنهم يصارعون صراعاً كبيراً لكى يوفوا باحتياجاتهم . هل استمعت إلى حوارهم ؟ فى أغلب الأحيان يمضى حوارهم بهذا الشكل : فهم دائماً يدينون هؤلاء الذين نجحوا فى الحياة ووصلوا لأعلى المناصب وتفوقوا على الجميع ، وربما يقولون عبارات مثل : " أوه ، هذا الشخص يمارس الابتزاز والخداع " .

لهذا السبب ، تجدهم فى عوز وفقر ، فهم يدينون الشىء الذى يرغبون فيه ويريدونه ، ويتكلمون منتقدين زملاءهم الأكثر ثراء ، لأنهم يحقدون وينظرون لما فى أيدى غيرهم من النعم . وأسرع وسيلة لجلب الثروة وتحقيق طموحاتك هى أن تنتقد الآخرين وتدين هؤلاء الأشخاص الذين هم أكثر ثراء منك .

حجر عثرة شائع فى طريق الثراء

هناك شعور واحد هو السبب فى قلة الثروات فى حياة العديدين . ويعرف أغلب الناس هذا الأمر بأصعب الطرق . إنه الحسد . على سبيل المثال ، إذا رأيت منافساً لك وهو يودع مبالغ ضخمة فى البنك ، وأنت معك مبلغ ضئيل ستودعه البنك ، فهل سيجعلك هذا تشعر بالحسد ؟ ووسيلة التغلب على هذا الشعور هى أن تقول لنفسك : " أليس ذلك رائعاً ! إننى أبتهج لثراء هذا الرجل ، إننى أتمنى له مزيداً من الثراء والرفاهية " .

عندما يكون الحسد هو الفكرة المسيطرة فى عقل المرء فإن هذا الأمر يصبح مدمراً لأنه يضعك فى وضع سلبى مما يؤدى إلى ابتعاد الثروة والرفاهية عنك بدلاً من تدفقهما إليك . فإذا ما شعرت يوماً بالضيق أو الحقد تجاه شخص ثرى يتمتع بالرفاهية ، عليك أن تعلن على الفور أنك تتمنى أن تزيد ثروته أكثر وأكثر ، فهذا من شأنه أن يُحيد من الأفكار السلبية التى تراودك ، ويجعل الثروة والرفاهية تتدفق إليك من خلال قانون عقلك الباطن .

التخلص من العائق الذهنى للوصول إلى الثروة

إذا كان ينتابك القلق تجاه شخص ما وتنتقده لأنك تشك أنه يجمع أمواله بطريقة غير شريفة ، فعليك أن توقف هذا القلق . فإذا كان شكك فى محله فأنت تعلم أن مثل هذا الشخص يستخدم قانون العقل بطريقة سلبية ، وسوف يتولى قانون العقل عقاب هذا الشخص . احرص على عدم انتقاده للأسباب السابق الإشارة إليها ، وتذكر : أن العقبة فى طريق الثراء تقبع فى عقلك ، ويمكنك أن تدمر تلك العقبة العقلية من خلال حسن الظن بكل شخص .

اخلد للنوم وازدد ثراءً

عندما تذهب للنوم ليلاً ، عليك ممارسة الطريقة التالية : كرر كلمة " ثراء " بهدوء وسهولة وإحساس عال ، افعل ذلك مراراً وتكراراً . رددها مثل تهويدة قبل النوم ، ردد هذه الكلمة عدة مرات ، وسوف تدهشك النتائج ، حيث ستجد أن الثروة تتدفق إليك ، وهذا مثال آخر يدل على القوة العجيبة لعقلك الباطن .

اخدم نفسك بالقوى التى يتسم بها عقلك

١. اتخذ قراراً بأن تكون غنياً بأيسر الطرق ، بالاستعانة بقوة عقلك الباطن التى تساندك دوماً .
٢. إن سعيك لتجميع الثروة من خلال العرق والجهد هو الوسيلة الوحيدة لكى تصبح أغنى رجل ولكن فى العالم الآخر . إنك لست مضطراً للكدح والكفاح .
٣. إن الثراء هو قناعة كامنة فى العقل الباطن ، اطبع فى عقلك هذه الفكرة .
٤. إن المشكلة التى تواجه أغلب الناس هى أنهم لا يملكون وسائل دعم خفية .
٥. كرر كلمة " ثراء " فى نفسك وببطء وهدوء لمدة خمس دقائق قبل أن تنام ، وسوف يظهر أثر تلك الكلمة فى حياتك العملية .
٦. إن الشعور بالثراء والرفاهية يجلبهما . احتفظ بذلك فى عقلك طوال الوقت .
٧. يتعين على عقلك الباطن وعقلك الواعى أن يكونا على اتفاق ، فعقلك الباطن يقبل بالفعل ما تشعر بأنه حقيقة . فالفكرة المهيمنة هى ما

يقبلها العقل الباطن دوماً . لذا ، يجب أن تكون هذه الفكرة هى " الثراء " وليس " الفقر " .

٨. إنك تستطيع التغلب على أى صراع عقلى يتعلق بالثراء عن طريق التأكيد المستمر بترديد العبارات التالية : " إننى أتنعم ليلاً ونهاراً بكل ما أرغبه " .

٩. يمكنك زيادة مبيعاتك من خلال تكرار العبارة التالية مرات عديدة : " إن مبيعاتى تتحسن كل يوم ، إننى أحقق تقدماً وازدهاراً وأزداد ثراءً كل يوم " .

١٠. توقف عن كتابة شيكات على بياض ، كأن تقول لنفسك : " ليس هناك ما يغطى احتياجاتى " أو " هناك عجز " ، مثل هذه العبارات تضخم وتضاعف خسارتك .

١١. عليك بإيداع أفكار الرفاهية والثراء والنجاح فى عقلك الباطن وسوف يمنحك الأخير فائدة مضاعفة .

١٢. ما تؤكده وتثبته بعقلك الواعى ، لا تجعل عقلك ينكره بعد ذلك بدقائق ، فإن هذا سوف ينزع قوة الشىء الطيب الذى أكدته .

١٣. إن مصدرك الحقيقى للثروة هو الأفكار التى فى عقلك . إنك تستطيع أن تتبنى فكرة تساوى مليون دولار ، وسوف يعطيك عقلك الباطن تلك الفكرة التى تسعى إليها .

١٤. إن الحسد والغيرة هما حجرا عثرة أمام تدفق الثروة ، ابتهج لرفاهية الآخرين .

١٥. العقبة فى طريق الثراء تكمن فى عقلك . دمر تلك العقبة من خلال حسن الظن فى الآخرين وتمن الخير للجميع .

١٠

من حقك أن تكون غنياً

إن من حقك أن تكون غنياً . لقد جئت لهـذا العـالم لكـى تحيـا فـى سعادة وثراء وحرية . وعلاوة علـى ذلـك ، يجـب أن تحصـل علـى كـل الأموال التى تحتاجها لتحيا حياة سعيدة ومرفهة لا ينقصك فيها شىء .

لقد جئت إلى الدنيا لتزدهـر وتترعـرع وتتسـع قـدراتك روحيـاً وعقليـاً ومادياً . ولك حق مطلق فى تنميـة قـدراتك والتعـبير عـن نفسـك بجميـع الأشكال . ومن أهم جوانب ذلك أن تكـون لـديك القـدرة علـى أن تحـيط نفسك بوسائل الرفاهية والجمال .

لماذا تقنع بما يكفيك لتحيا بالكاد فى الوقت الذى تستطيع أن تتمتـع بثروات عقلك الباطن ؟ ستتعلم فى هـذا الفصـل كيـف تسـتطيع أن تقـوم بتكوين صداقة مع الأموال وبمجرد أن تفعل ذلك سوف تحصل دوماً علـى كل ما تحتاجه وأكثر . لا تسمح لأحد أن يجعلك تشعر بالقلق أو الخـزى تجاه رغبتك فى الثراء ، فهذه الرغبة فى صميمها تتعلق بالتوق إلى حيـاة أكثر روعة وسعادة ورفاهيـة . إنهـا نزعـة بشـرية طبيعيـة ، وهـى نزعـة نافعة جداً .

النقود كرمز

إن النقـود تمثـل رمـزاً للتبـادل . ولا تمثـل بالنسـبة لـك التحـرر مـن الحاجة فقط ولكنها تعد رمـزاً للجمـال والرفاهيـة والثـراء والرقـة ، وهـى

أيضاً رمز لسلامة اقتصاد الدولة . عندما تسير الدورة الدموية فى جسدك بلا عوائق فإنك بذلك تتمتع بالصحة ؛ وعندما تتدفق الأموال بحرية فى حياتك ، فإنك تتمتع بالصحة الاقتصادية . وعندما يشرع الناس فى اكتناز المال ووضعه فى خزائن مغلقة ويتملكهم الخوف عليه ، سيكون هناك اعتلال اقتصادى .

وبصفتها رمزاً ، أخذت النقود أشكالاً عديدة على مر القرون ، فقد كان أى شىء يمكنك التفكير فيه يمكن استخدامه كنقود فى فترة من فترات الزمان ، وقد كانت الفضة والذهب بالطبع أول هذه الأشياء ، ولكن أيضاً فى إحدى الفترات كان يقايض الناس بعضهم البعض بالملح أو الحلى أو الخرز . وكانت تقاس ثروة الإنسان بعدد الأغنام والماعز التى يمتلكها . أما الآن فإننا نستخدم العملة ووسائل أخرى ، مثل أن تكتب شيكاً بدلاً من أن تحمل بعض الأغنام معك لتدفع الفواتير .

كيف تسلك الطريق الملكى إلى الثروة ؟

إن معرفة قدرات عقلك الباطن هى التى تمنحك خريطة الطريق الملكى الذى يوصلك إلى الثروات بجميع أنواعها - روحية وعقلية ومالية . إن أى شخص قد اجتهد لتعلم قوانين العقل يعلم جيداً ويؤمن بأنه لن يصاب بالفقر أو العوز بغض النظر عن الأحوال الاقتصادية وتذبذب الأسهم والكساد والتضخم المالى ، أو حتى الحروب ، فسوف يشعر بالإشباع والرضا .

والسبب وراء ذلك هو أنه نقل فكرة الثروة إلى عقله الباطن الذى ظل يسد ويشبع حاجاته أينما كان . وهو قد أقنع عقله بأن المال يتدفق فى حياته ، وأن هناك دائماً وفرة وفائضاً . وإذا حدث انهيار مالى للحكومة وأصبح كل ما يمتلكه الإنسان لا قيمة له مثلما حدث لألمانيا بعد الحرب العالمية الأولى ، فإن العقل الباطن للإنسان سيظل قادراً على جلب الثروة

بصرف النظر عن شكل العملة الجديدة وسوف يمر بسلام من الأزمة بل قد يكسب من ورائها .

لماذا لا تحصل على المزيد من المال ؟

أثناء قراءتك هذا الفصل ، من المحتمل أن تقول : " إنني أستحق راتباً أكثر مما أتلقى " . وفى رأيى هذا أمر صحيح بالنسبة للكثيرين ، حيث إننى أعتقد أن أغلب الناس لا يكافئون بشكل مناسب ، على الرغم من أحقيتهم فى ذلك . وأحد الأسباب العديدة لعدم حصول الناس على مزيد من المال هو أنهم بشكل سرى أو علنى ينتقدون النقود . فهم يصفون المال بأنه شىء قذر أو يطلقون عبارات أخرى مثل : " حب المال هو أساس كل شر " . وهناك سبب آخر وراء عدم تمتع الناس بالرفاهية وهو أن عقلهم الباطن متشبع بالجبن ويشعرون بأن فى الفقر بعض الفضيلة . وهذا النمط من العقل الباطن قد يرجع إلى التربية منذ الطفولة وما شهده من خرافات أو أن العقل الباطن نشأ على تفسير باطل لبعض المعتقدات .

المال والحياة المتوازنة

قال لى رجل ذات مرة : " إننى مفلس ، ولكن لا بأس ، فأنا على أى حال لا أحب النقود ، إنها سبب كل شر " ، تدل هذه العبارة على عقل مضطرب . فحب المال دون أى شىء آخر سوف يجعلك غير متوازن . وبالاستعانة بهذا الكتاب ، سوف تعرف كيف تستخدم قوتك أو سلطتك بحكمة . فبعض الناس يتوقون إلى السلطة ، والبعض الآخر يتوق إلى المال .

إذا شغلت قلبك بالمال فقط وقلت : " المال هو كل ما أريد ، سأركز كل اهتمامى على جمع المال ، ولن يهمنى شيء آخر " ، فإنك تستطيع أن تحصل على المال وتحقق الثروة ، ولكن بأى ثمن ! لقد نسيت أنك أتيت إلى هذه الحياة لتتعلم كيف تحيا حياة متوازنة وعليك أيضاً أن تشبع رغبتك فى راحة البال والانسجام والحب والسعادة والصحة التامة .

إذا ما جعلت هدفك الوحيد جمع المال ، فإنك ببساطة أسأت الاختيار . فقد اعتقدت أن هذا هو كل ما تريد ولكنك اكتشفت بعد كل جهودك التى بذلتها لجمع المال أنه ليس الشيء الوحيد الذى كنت تحتاجه . هناك الكثير من الرغبات الأخرى التى تتمنى إشباعها بالإضافة إلى جمع المال ، فأنت تتمنى ممارسة مواهبك الخفية ، وتبحث عن الجمال والبهجة وتصبو إلى تحقيق مكانة فى الحياة وتتمنى أن تسهم فى إسعاد الناس ومساعدتهم على النجاح . إن تعلمك قوانين العقل الباطن سيجعلك تحصل على مليون دولار أو عدة ملايين إذا أردت الحصول عليها وستظل تتمتع براحة البال والسكينة والصحة .

الفقر مرض عقلى

ليس هناك فضيلة فى الفقر ، إنه مرض مثل أى مرض عقلى آخر . إذا أصابك مرض جسمانى ، ستعتقد أن هناك خللاً ما بداخلك وقد تسعى لطلب المساعدة واتخاذ الإجراء لمعالجة هذه الحالة على الفور . وبالمثل إذا لم يكن معك مبلغ من المال يتوفر بشكل ثابت فى حياتك فلا بد أن يكون هناك خلل ما فيك .

إن باعث مبدأ الحياة بداخلك يتوق للنمو والتوسع والعيش فى رفاهية . فأنت لم تأت لهذه الدنيا لتعيش فى كوخ أو لترتدى خرقاً بالية

وتعانى من الجوع ، إنما يجب أن تحيا فى سعادة وتتمتع بالرفاهية والنجاح .

لماذا لا يجب عليك مطلقاً انتقاد المال ؟

طهر عقلك من كل المعتقدات الخرافية والغريبة بشأن المال . لا تعتبر مطلقاً أن المال شر أو شيء قذر . إذا فعلت ذلك ، فإنك تتسبب فى ابتعاد المال عنك . تذكر أنك تفقد الشيء الذى تسخط عليه ولا تستطيع أن تجذب شيئاً تنتقده .

انتهاج الاتجاه الصحيح نحو المال

إليك طريقة بسيطة تساعد على مضاعفة المال فى حياتك . ردد العبارات التالية عدة مرات فى اليوم :

" إننى أحب المال وأستخدمه بحكمة وبشكل بناء ، والمال يتدفق فى حياتى بشكل ثابت . إننى أنفقه بسعادة ويعود لى بطريقة رائعة أضعافاً مضاعفة . إن المال شيء طيب جداً . إنه لكميات وفيرة . وأستعمله فقط فى الخير ، وإننى شاكر لهذا النعيم الذى أتمتع به وللثروات الكامنة داخل عقلى " .

كيف ينظر الشخص العالِم إلى المال ؟

لنفرض ، على سبيل المثال ، أنك اكتشفت فى الأرض عرقاً من الذهب أو الفضة أو النحاس أو الرصاص ، هل ستعتبر هذه الأشياء أيضاً شراً ؟ بالطبع لا . إن كل شر يأتى من فهم الإنسان المظلم ومن جهله وتفسيره الخاطئ للحياة ومن سوء استخدام عقله الباطن .

بما أن المال مجرد رمز فإنه ببساطة كان في مقدور الإنسان أن يستخدم القصدير أو الرصاص أو أى معدن آخر كعملة . في بداية القرن العشرين كانت عملات أمريكا من الفلسات وفئة الربع دولار تصنع من الفضة . في بعض الأحيان كانت تحتوى تلك العملات على ما يساوى قيمته ١٠ ـ ٢٥ سنتاً من الفضة . ثم بدأت الحكومة تصنع العملات من معادن رخيصة ولكن قيمة العملة فئة الربع دولار ظلت كما هى ٢٥ سنتاً حتى إذا كان المعدن الذى صنعت منه أرخص من ذلك .

يعرف الباحثون المتخصصون في الفيزياء والكيمياء أن الفرق بين معدن وآخر يتمثل في عدد ومعدل حركة الإلكترونات الدائرة في مركز النواة ، ويمكن تحويل أحد المعادن إلى معدن آخر من خلال توجيه تيار من الجزيئات صوب كتلة من معدن ما . وقد أصبح حلم الكيميائيين القدامى في إنتاج الذهب من أى معدن آخر أمراً في متناول يدنا ، ولكن ماذا في ذلك ؟ الذهب ليس أكثر شراً أو خيراً من الرصاص . فكلها معادن مختلفة ذات خواص مختلفة وهذا هو كل شيء . كل ما في الأمر هو تاريخ معدن الذهب الذى يعتبره الناس ثميناً ويحبونه ـ أو يكرهونه ـ أكثر من الرصاص .

كيف تجذب المال الذى تحتاجه ؟

منذ بضع سنوات قابلت شاباً في استراليا وكان يريد أن يصبح طبيباً ، وكان يأخذ دروساً في العلوم وكان يبلى فيها بلاء حسناً ، إلا أنه لم يمتلك المال الكافى للالتحاق بكلية الطب ، فقد كان والداه ميتين ، وكان يعيل نفسه بالعمل في تنظيف عيادات الأطباء في المبنى الملحق بالمستشفى العام . وشرحت لهذا الشاب كيف أن البذور التى تم غرسها في الأرض تجذب إليها كل شيء تحتاجه لكى تنمو وتكبر ،

وذاك هو كل ما يجب أن يتعلمه من تلك البذور . ويجب عليه أن يغرس الفكرة التى يريد تحقيقها فى عقله الباطن .

وقال لى هذا الشاب إنه عندما كان يذهب كل ليلة للنوم ، اعتاد أن يتخيل أنه حصل على شهادة دبلوم الطب وأنها معلقة أمامه على الحائط ومكتوب عليها اسمه بخط كبير . ولم يكن صعباً عليه أن يستدعى فى خياله صورة واضحة لشهادة دبلوم الطب لأن جزءاً من عمله كان يتضمن تلميع وتنظيف شهادات الدبلوم الموضوعة داخل أطر والمعلقة على جدران عيادات الأطباء ، حيث إنه كان يدرسها جيداً أثناء تنظيفها .

داوم هذا الشاب على استخدام طريقة التخيل السابق ذكرها كل ليلة لمدة أربعة أشهر . وفى أحد الأيام سأله أحد الأطباء الذين كان ينظف عياداتهم ما إذا كان يرغب أن يكون مساعداً له ، وبالفعل بدأ هذا الطبيب يدفع له مصروفات لحضور برنامج تدريبى طبى تعلم فيه الكثير من المهارات الطبية ثم قام بتعيينه مساعداً له . وقد أعجب الطبيب بذكاء ومهارة هذا الشاب ومثابرته لدرجة أنه ساعده على الالتحاق بكلية الطب وكان يشرف عليه أثناء دراسته . واليوم أصبح هذا الشاب من ألمع الأطباء فى مدينة " مونتريال " بكندا .

لقد نجح هذا الشاب لأنه تعلم قانون الجاذبية . فقد اكتشف كيفية استخدام عقله الباطن بالطريقة الصحيحة . فقد عمل بالقانون القديم الذى يقول : " بتخيلك للنتيجة يمكنك تحقيقها ، فقد نشأت قوة الإرادة والعزيمة لتحقيق هذه النتيجة " ، وكانت النتيجة فى القصة السابقة هى أن يصبح طبيباً . فقد كان هذا الشاب قادراً على التخيل والشعور بواقعية فكرة أن يصبح طبيباً وقد عاش مع هذه الفكرة ، وساندها وغذاها بأسباب الحياة ، وأحبها بخياله حتى تسللت إلى طبقات عقله الباطن وأصبحت إيماناً راسخاً بداخله ، وبذلك كان يجذب إليه كل شىء ضرورى لتحقيق حلمه .

لماذا لا يحصل بعض الأشخاص على زيادة فى رواتبهم ؟

لنفترض أنك تعمل فى مؤسسة كبيرة ، وتعتقد أنك لا تحصل على الراتب الذى تستحقه ، وتشعر بالسخط لأنك لا تلقى التقدير المناسب من رؤسائك فى العمل ، وتشغل عقلك بفكرة استحقاقك المزيد من المال والتقدير

عندما تغمر عقلك أفكار معارضة تجاه رؤسائك فى العمل ، فأنت بذلك تمزق علاقاتك بمؤسستك دون وعى منك ، وتبدأ فى تشغيل عملية حركية تنتهى فى أحد الأيام بفصلك من العمل . ونستطيع فى هذه الحالة أن نقول إنك فصلت نفسك من العمل . فما قام به رئيسك فى العمل كان نتاج التفكير السلبى الذى سيطر على عقلك ، ومديرك ما هو إلا أداة لتنفيذ ما أكده عقلك . وهذا يعد مثالاً لقانون الفعل ورد الفعل ، فالفعل هو أفكارك ورد الفعل هو استجابة عقلك الباطن .

العراقيل والعقبات فى الطريق إلى الثروة

من وقت لآخر غالباً ستسمع من يقول : " أى شخص يغتنى ويربح المال الوفير لابد وأن يكون محتالاً بشكل أو بآخر " .

إذا أخضعت هذا الشخص الذى يتكلم بهذه الطريقة للتحليل ، سوف تكتشف أنه فى العادة يعانى من مشاكل مادية . أو ربما تملؤه مشاعر الحقد والحسد بسبب تفوق زملائه القدامى فى الدراسة والذين تفوقوا ونجحوا وتقدموا فى وظائفهم عنه . وإذا كان الأمر كذلك ، فإن هذا الشخص هو الذى يجلب لنفسه المتاعب والصعاب . إن التفكير بشكل سلبى تجاه زملاء الدراسة وانتقاد نجاحهم فى تحقيق الثراء يسبب

تلاشى الثروة والرفاهية التى يسعى من أجل تحقيقها ، فهو ينتقد ويدين الشىء الذى يأمل فى تحقيقه .

إنه يفكر بطريقة متضاربة ويسير فى طريقين عكسيين : طريق يحاول فيه تحقيق الثروة ويقول فى قرارة نفسه : " أتمنى أن أحقق الثراء والرفاهية " ، وفى نفس اللحظة تجده يقول لنفسه : " إن هذا الرجل حقق الثراء بطريقة غير شرعية ، إن ثروته غير نظيفة وبغيضة " . وهذا التناقض الفكرى ما هو إلا علامة فى طريق الفقر والبؤس . لذا عليك دوماً أن تبتهج وتسعد لثراء ورفاهية غيرك .

عليك حماية استثماراتك

إذا كنت تسعى وتطلب النصح والإرشاد فيما يتعلق بالاستثمارات ، أو إذا كنت قلقاً على أسهمك المالية ، فعليك بهدوء أن تردد العبارات التالية : " إن الله يرزقنى وهو الذى يحمى ويحكم كل معاملاتى المالية ، مهما حدث سوف أحقق الثراء والرفاهية . " فإذا فعلت ذلك بشكل متكرر وبإيمان وثقة ، فسوف تجد أن الله سيرشدك لاستثمار أموالك بشكل حكيم ، وما هو أكثر من ذلك أنه سيحميك من الخسارة لأنه سيلهمك التصرف المناسب ، وسيجعلك يقظاً وعلى أهبة الاستعداد لبيع سنداتك وأسهمك قبل أن تصيبك أية خسارة .

إنك لا تحصل على شىء بدون مقابل

تعين إدارات المتاجر الكبرى موظفى أمن لمنع الناس من السرقة ، وهم يضبطون عدداً كبيراً من هؤلاء الناس كل يوم ، هؤلاء الذين يحاولون الحصول على شىء بدون مقابل . إن هذه النوعية من الناس يعيشون فى

مناخ عقلي يتسم بالعوز والنقص ويسرقون من أنفسهم السكينة والانسجام والثقة والشرف والإيمان والنية الحسنة والأمانة .

وعلاوة على ذلك ، فإنهم يجذبون إليهم كل أنواع الخسارة ، مثل فقدان الشخصية ، والهيبة والوضع الاجتماعي ، وراحة البال . هذه النوعية من الناس لا تفهم كيفية عمل عقولها وينقصهم الإيمان الراسخ والثقة في المصدر الذي يجلب لهم المال . لو أن هؤلاء الأشخاص قاموا باستدعاء قوى عقلهم الباطن وآمنوا بقدرتهم على استخدامها بالشكل الصحيح ، فسوف يحصلون على وظائف تجلب لهم المال وتحقق لهم الثراء . وبهذا ـ ومن خلال الأمانة والاستقامة ـ سوف يصبحون ذوى نفع لأنفسهم ولمجتمعهم .

موردك المالي الثابت

إن معرفتك بقوى عقلك الباطن والقدرة الخلاقة لأفكارك وتخيلاتك تعد طريقك إلى الحرية والراحة وتمثل مورداً ثابتاً للثروات فى حياتك . تقبل بعقلك الحياة المرفهة والحافلة بالثراء ، فالقبول العقلي وتوقع الثروة له حساباته وتقنياته الخاصة به . فمجرد شعورك بالوفرة والثراء سوف يجذب إليك كل الأشياء الضرورية للحصول على الحياة الرغدة .

ردد هذه العبارات بثبات ويقين يومياً واطبعها فى قلبك : " أنا أتمتع بثروات عقلي الباطن التى لا تنتهى . من حقى أن أكون ثريا وسعيداً وناجحاً . المال يتدفق نحوى بحرية ووفرة ولا يتوقف عن التدفق . أنا على وعى دائم بجدارتى وقيمتى الحقيقية . أنا أمارس مواهبى بحرية وأتمتع بالرفاهية المادية . كل شىء رائع ! "

اسلك هذا الطريق لتصل إلى الثروات والغنى

١. كن جريئاً للدرجة التى تجعلك تؤكد حقك فى أن تكون غنياً ، وسوف يقبل عقلك الباطن ويحترم مطالبك وما تستحقه .

٢. إنك لا تريد مجرد أن تعيش على الكفاف ، إنك تريد جميع الأموال التى تلزمك لإشباع رغباتك واحتياجاتك فى الوقت الذى تريده . تعرف على ثروات عقلك الباطن .

٣. عندما يتدفق المال بحرية فى حياتك ، فإنك تعتبر فى تلك الحالة فى أتم الصحة الاقتصادية . اعتبر المال مثل التيار ، وسوف يصيبك منه الكثير . إن الجزر والمد مستمران ، وعندما ينحسر التيار ، ستكون واثقاً أنه سيعود .

٤. إن معرفة قوانين عقلك الباطن ستزودك بالدعم المادى باستمرار بغض النظر عن الشكل الذى تتخذه الأموال .

٥. إن انتقاد ثراء الآخرين هو السبب الوحيد وراء عدم حصول العديد من الناس على المال الكافى . فالشىء الذى تنتقده ، لا تحصل عليه .

٦. لا تجعل شغلك الشاغل هو جمع المال ، فهو مجرد رمز ، وتذكر أن الثروة الحقيقية تكمن فى عقلك . وأنك أتيت لهذه الدنيا لتحيا حياة متوازنة ، وتحصل على المال الذى تحتاجه .

٧. لا تجعل المال هدفك الوحيد . اطلب الثروة والسعادة والسكينة ، والصدق والحب ، واغمر الآخرين بحبك ورعايتك وأحسن الظن بهم . عندئذ سيمنحك عقلك الباطن فائدة مضاعفة فى كل الأشياء .

٨. لا توجد فضيلة فى الفقر ، إنه مرض فى العقل ، ويجب عليك أن تشفى نفسك فى الحال من هذا المرض أو الصراع العقلى .

٩. إنك لا تستحق أن تعيش فى كوخ أو ترتدى الخرق ، أو تتضور جوعاً ، إنك تستحق أن تحيا حياة مرفهة يتوفر فيها كل ما تحتاجه .

١٠. لا تستخدم مطلقاً مصطلحات مثل " أموال قذرة " أو " إننى أحتقر المال " ، فإنك تفقد الشيء الذى تنتقده . ليس هناك شيء طيب أو سيئ في المال ، ولكن تفكيرك هو الذى يجعله كذلك .

١١. كرر باستمرار العبارات التالية : " إننى أحب المال ، وأستخدمه بحكمة وبشكل إيجابى ، وأنفقه بابتهاج ، وسيعود لى أضعافا مضاعفة " .

١٢. المال ليس شراً ، فهو ليس أكثر شراً من النحاس والرصاص أو الحديد الموجود فى الأرض . إن الشر كله يرجع إلى جهل وسوء استخدام قوى العقل .

١٣. إن تصور النتيجة النهائية يجعل عقلك الباطن يستجيب ويعمل على تحقيق تلك النتيجة .

١٤. توقف عن محاولة الحصول على شيء دون مقابل ، فلا يوجد هناك ما يسمى بغداء مجانى ، فيجب أن تعطى لكى تحصل على ما تريد ، يجب أن تولى أهدافك ومثلك ومشروعاتك اهتماماً عقلياً وسيقوم عقلك الباطن بمساندتك . إن مفتاح الثروة هو تطبيق قوانين العقل الباطن بشحنه بفكرة الثراء .

١١

عقلك الباطن شريك في نجاحك

إن المعنى الحقيقى والأعمق للنجاح هو تحقيقه فى كل مجالات الحياة . ويمكن أن نعتبر أن النجاح هو فترة طويلة من السلام والبهجة والسعادة يعيشها الإنسان على هذه الأرض . والأشياء الحقيقية فى الحياة مثل السلام والانسجام والاستقامة والأمن والسعادة كلها أشياء غير ملموسة ، جاءت من أعماق نفس الإنسان . والتحلى بهذه الخصائص يبنى كنوز الجنة فى العقل الباطن ، وتلك الجنة تحتوى على أشياء رائعة وسرمدية لا يأكلها الصدأ ولا يستطيع أى لص أن يسطو عليها ويسرقها .

خطوات النجاح الثلاث

إن الخطوة الأولى اللازمة لتحقيق النجاح هى إيجاد الشىء الذى تحب أن تفعله ، ثم تقوم به . لا يمكن للمرء أن يعتبر ناجحاً فى عمله إذا كان لا يحبه وحتى إذا كان كل من حوله يصفقون له على هذا النجاح . فإذا رغب أى شخص أن يكون طبيباً نفسانياً فإنه لن يكفيه الحصول على شهادة الطب النفسى وتعليقها على الجدار . فإذا كان متحمساً للأمر فسوف يرغب فى متابعة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث فى هذا المجال وسيحضر المؤتمرات ويستكمل دراسة العقل البشرى

وآلياته ، أيضاً سوف يواظب على زيارة عيادات الأطباء الأخرى ويطلع على أحدث ما تنشره المجلات العلمية . بعبارة أخرى ، سوف يعمل على معرفة أحدث ما توصلت إليه الأبحاث وأحدث تقنيات علاج المشاكل النفسية للإنسان لأنه يضع فى مقدمة أولوياته مصلحة مرضاه .

ولكن ماذا إذا كنت أنت نفسك ، أثناء قراءتك لهذه السطور تتساءل وتقول فى نفسك : " أنا لا أستطيع القيام بالخطوة الأولى لأننى لا أعرف ما أرغب فى فعله ، فكيف بالله سأعرف المجال الذى سوف أحب انتهاجه ؟ " .

إذا كان هذا هو حالك ، ادع الله كى يرشدك وردد الدعاء التالى :

" إن الله يرشدنى ويكشف لى مكانتى الحقيقية فى الحياة " .

كرر هذا الدعاء بهدوء وبإيجابية وبحب داخل أعماق عقلك الباطن ، وواظب على ذلك بإيمان وثقة ، وستأتيك الإجابة فى صورة شعور أو حدس أو ميل فى اتجاه معين . سوف تأتيك بوضوح وسلام وستشعر بها كنوع من اليقين الداخلى الصامت .

الخطوة الثانية اللازمة لتحقيق النجاح هى التخصص فى مجال عمل بعينه والاجتهاد للتفوق والنجاح فيه . على سبيل المثال ، إذا اختار شاب التخصص فى العمل بمجال الكيمياء ، فيجب عليه أن يركز على فرع من فروع هذا المجال . ويجب أن يمنح كل وقته واهتمامه لهذا التخصص الذى اختاره . ويجب أن يصبح متحمساً بما فيه الكفاية لمعرفة كل ما هو متاح بشأن هذا المجال ، وإذا كان ذلك متاحاً فيجب أن يعرف عنه أكثر من أى شخص آخر . يجب على هذا الشاب أن يهتم بعمله بشدة وأن يرغب فى خدمة العالم . كلما زادت مكانة المرء وعظمته ، كان لزاما عليه أن يخدم العالم بأسره . هناك فرق كبير بين

هذا التوجه فى الحياة وبين توجه الشخص الذى يرغب فى العيش لنفسه فقط أو يدبر أموره فقط . ولكن هذا لا يعد نجاحاً حقيقياً ، فيجب أن تكون دوافع الناس أكثر نبلاً وعظمة وإيثاراً ، فيجب أن يخدم الناس بعضهم البعض ويفيضون بكرمهم على كل من حولهم .

الخطوة الثالثة اللازمة لتحقيق النجاح ، وهى أهم خطوة ، تقضى بأن تتأكد من أن الشىء الذى تريد أن تفعله لا يضاف إلى نجاحك فقط ، بمعنى ألا تكون رغبتك أنانية ، أى يجب أن تكون مفيدة للبشرية . يجب أن ترسم طريق الدائرة الكاملة ، بمعنى آخر يجب أن توجه رغبتك تجاه إسعاد وخدمة البشرية . وستعود عليك الفائدة مضاعفة . أما إذا كنت تعمل لمصلحتك الشخصية فقط ، فإنك لن تكمل تلك الدائرة الأساسية ، وقد تعتقد أنك ناجح ، وقد تبدو ناجحاً بالفعل ، ولكن تلك الدائرة الناقصة التى تدور حياتك فيها سوف تؤدى فى النهاية إلى عجزك أو مرضك .

قياس النجاح الحقيقى

ربما يدور تفكيرك الآن فى شخص ما يمكن أن تكون قد سمعت أنه قد حصد مئات الملايين من الدولارات من وراء صفقات مريبة فى عالم البورصة ، وقد ترى أنه ناجح جداً وتعتقد أنه لن يهتم بنفع البشرية بأى شكل من الأشكال .

وقد نرى العديد من النماذج المشابهة لحالة هذا الشخص ، وهى شائعة جداً ، ولكن علينا أن نفهم تلك الشخصيات على حقيقتها فقد ينجح أحدهم لفترة ، ولكن المال الذى يأتى بالوسائل المريبة أو غير الشرعية لا يبقى . وحتى إذا بقى ، فإنه لا يفيد صاحبه ، لأنك عندما تسرق شيئاً أو تسلب شخصاً من أمواله ، فإنك تسلب نفسك الكثير . فحالة العجز والعوز التى تدفع شخصاً ما للقيام بهذا السلوك تظهر

وتتجسد فى أشكال أخرى متعددة ، فقد تظهر فى جسد الشخص أو فى حياته المنزلية أو حتى فى علاقاته مع الآخرين .

إننا نخلق ما نشعر به وما نفكر فيه ، ونحن نصنع ما نؤمن به . والرجل الذى يجمع ثروة من النصب والخداع لا يعد ناجحاً ، لأنه لا يوجد نجاح بدون راحة البال . ما فائدة أن يجمع الإنسان ثروة إذا لم يستطع نوم الليالى أو أصبح يعانى من عقدة الذنب ؟

أنا أعرف رجلاً فى لندن حكى لى عن أعماله الإجرامية ، فقد كان لصاً محترفاً ، وجمع ثروة كبيرة ، وكان عنده منزل صيفى فى فرنسا . وعاش فى إنجلترا عيشة الملوك . نعم ، كان يعيش فى ترف ولكنه كان فى حالة خوف مستمر من أن تقوم شرطة " سكوتلانديارد " بإلقاء القبض عليه . كان يعانى من اضطرابات داخلية كان سببها بلا شك خوفه المستمر وعقدة الذنب . فهو يعلم أنه أخطأ . وهذا الشعور العميق بالذنب جلب له كل أنواع المشكلات .

فيما بعد ، سمعت أن هذا الرجل قرر أن يسلم نفسه للشرطة وبالفعل قضى عقوبته فى السجن ، وبعد إطلاق سراحه ، أخذ يسعى للعلاج النفسى والروحانى وتحول بشكل جذرى . فقد بحث عن وظيفة شريفة وأصبح رجلاً أميناً ومستقيماً ووجد عملاً يحبه وأصبح إنساناً سعيداً .

إن الشخص الناجح يحب عمله ويثبت نفسه فيه ، فالنجاح يتوقف على انتهاج الشخص المثل العليا وليس فى جمع الثروات . إن الشخص الناجح هو الذى يتمتع بالفهم النفسى والروحى ، والكثير من أباطرة عالم الأعمال يعتمدون فى نجاحهم على الاستخدام الصحيح لعقلهم الباطن ، فهم يتمتعون بالقدرة على رؤية المشاريع المستقبلية وكأنها قد تمت بالفعل ، وعندما يكون لديهم اليقين فى تحقق ما يتمنونه واستجابة دعواتهم ، فإن الله يذلل أمامهم الصعاب ويتم لهم ما يخططون له .

وعندما تتصور أحد الأهداف بوضوح ، فإن الله سيزودك بكل ما يلزمك من أدوات لم يكن لك علم بوجودها .

عندما تفكر فى الخطوات الثلاث للنجاح لا تنسى أبداً القوة الكامنة للقدرات الخلاقة فى عقلك الباطن ، فهى بمثابة الطاقة التى تحرك خطوات كل خطة للنجاح . إن أفكارك خلاقة ، والفكر المدعم بالإحساس يتحول إلى إيمان ذاتى ، وحياتنا تتشكل طبقاً لما نؤمن به .

عندما تفهم أنك تمتلك بداخلك قوة جبارة تعينك على تحقيق جميع أهدافك ورغباتك ، فإنك تكتسب الثقة وتنعم بالسلام الداخلى . وأياً كان مجال عملك أو اهتمامك ، يجب عليك أن تفهم وتتعلم قوانين عقلك الباطن . عندما تعلم كيفية تطبيق قوى عقلك ، وعندما تثبت نفسك فى مجال عملك ، وتعطى ثمار خبراتك ومعرفتك للآخرين ، فإنك بذلك تكون على الطريق الصحيح للنجاح . وعندما تؤمن بداخلك وتتيقن من رعاية الله لك وقدرته على إنجاحك ، فإنه بالطبيعة سوف يرعاك ويسدد خطواتك ، فمن ذا الذى يقف ضدك إذا كان الله معك ؟ وعندما تصل إلى هذا الفهم لن تستطيع أية قوة كانت فى السماء أو الأرض أن تمنع نجاحك وتقدمك .

كيف حقق حلمه ؟

قابلت أحد نجوم هووليود اللامعين والذى يتمتع بشهرة واسعة وقد أقر لى هذا النجم بأنه نشأ فى مزرعة صغيرة بالغرب الأوسط فى الولايات المتحدة ، وقد كانت عائلته تعيش على الكفاف ، وكانت تسليته الوحيدة هى مشاهدة برامج التلفاز على قناتين يلتقطهما بالكاد تلفاز قديم بالأبيض والأسود . ورغم كل تلك الظروف أخذ يحلم بالتمثيل وكان هذا الحلم يشغل باله طوال الوقت .

وقد قال لى : " كنت طوال فترة عملي بالحقل ، أو أثناء اصطحابى للأبقار لإعادتها داخل الحظيرة ، كنت أتخيل أننى أرى اسمى مكتوبا بحروف بارزة وكبيرة على لافتات المسارح الكبيرة وكنت أشاهد جميع التفاصيل ، تزاحم المعجبين ، وتهافت الصحافة والإذاعة لعمل لقاءات معى ، وظللت أقوم بذلك لعدة سنوات .

وفى النهاية غادرت موطنى وجئت إلى " لوس أنجلوس " لكى أعمل " كومبارس " فى الأفلام أو برامج التلفاز ، وبعد فترة قصيرة حصلت على أول دور لى فى فيلم سينمائى ، وفى ليلة العرض الأول قدت سيارتى إلى دار العرض وكدت أغيب عن الوعى من فرط الدهشة ، حيث وجدت اسمى مكتوباً بحروف من نور على واجهة دار السينما والجماهير المتزاحمة والصحافيين ، كل ذلك مثلما كنت أتخيل وأنا صغير وبنفس التفاصيل الدقيقة " .

ثم أردف قائلاً : " من بين كل الناس ، أنا أكثر شخص يفهم قوة الخيال التى تجلب النجاح " .

تحقق حلمها في امتلاك صيدلية

قابلت منذ عدة سنوات صيدلانية شابة تدعى " مارى إس . " وكانت تعمل فى قسم صرف الأدوية بإحدى سلاسل الصيدليات الكبيرة ، وفى أحد الأيام عندما كانت تصرف لى بعض الأدوية دارت بيننا مناقشة وسألتها عن شعورها تجاه عملها فقالت لى

"حسناً ، إنه جيد فالأمور تسير على ما يرام . فراتبى والعمولات التى أحصل عليها تكفينى والشركة تحقق أرباحا معقولة . وإذا حالفنى الحظ سوف أتمكن من التقاعد وأنا فى سن معقولة للتمتع بحياتى " .

ثم صمتت لبرهة وبعدها سألتها قائلاً : " هل هذا ما كنت تحلمين بتحقيقه عندما كنت صغيرة وعندما قررت أن تصبحى صيدلانية ؟ " .

اضطربت قسماتها وردت قائلة : " حسناً ، ليس بالضبط ، فقد كنت دائماً أتخيل نفسي وأنا أمتلك صيدليتي الخاصة . فقد كانت أمنيتي أن أسير في الشارع وأجد الناس يحبونني وينادونني باسمي وأنا أكون على علم بأسمائهم جميعاً لأنني صيدلانية المنطقة . وقد تظن أن هذا الأمر غريباً ، ولكنني حلمت بأنني أستيقظ في منتصف الليل على رنين هاتف أحد الآباء الذي يطلبني لكي أحضر له بعض الأدوية لأن طفله مريض ، وكنت أتخيل نفسي وأنا أرتدي ملابسي وأذهب للصيدلية حتى أحضر له الدواء . ليس هذا مثل العمل في وظيفة يبدأ دوامها من التاسعة وينتهي في الخامسة ، أليس كذلك ؟ " .

أجبتها قائلاً : " نعم ، ولكن لِمَ لا تحاولين السعي لتحقيق حلمك ؟ أن تكوني أكثر سعادة وأكثر نفعاً لمن حولك ؟ كوني طموحة واخرجي من هذا المكان وامتلكي صيدليتك الخاصة " .

ردت عليَّ قائلة : " كيف يمكنني أن أفعل ذلك ؟ إن هذا الأمر يتطلب الكثير من المال ونحن نعيش على الكفاف " .

وقد قمت بلفت نظرها إلى حقيقة مدهشة : وهي أن كل شيء تعتبره حقيقياً وتؤمن بواقعيته فإنه سيتحقق ، وأخذت أحدثها عن قوى عقلها الباطن ، وفي الحال فهمت أنها إذا نجحت في تخصيب عقلها الباطن ، بفكرة واضحة ومحددة ، فإن تلك القوى سوف تعمل على تحقق تلك الفكرة .

وبالفعل بدأت تتخيل أنها تعمل بصيدليتها الخاصة ، وبعين عقلها رأت نفسها وهي ترص زجاجات الأدوية وتصرف العقاقير لزبائنها الذين كانوا من جيرانها وأصدقائها . وأيضاً تخيلت أنها تمتلك حساباً كبيراً في البنك . ومثل الممثل الموهوب ، بدأت تؤدي دورها ببراعة في العمل بصيدليتها وتعايشت مع تلك الصورة الذهنية وكأنها حقيقة وأخذت

تتصرف من منطلق تلك الصورة حيث كانت تعيش وتتحرك وتتعامل مع العالم من حولها وكأنها بالفعل تمتلك صيدليتها الخاصة .

وبعد عدة سنوات بعثت لى " مارى " برسالة تخبرنى فيها بما حدث فى حياتها بعد لقائنا . فقد انخفضت مبيعات المتجر الذى كانت تعمل به بسبب منافسة متجر آخر أكبر منه تم افتتاحه فى مركز تجارى جديد . وقد انتقلت هى للعمل فى وظيفة أخرى بشركة أدوية كبيرة كمندوبة مبيعات وكان عملها يتضمن السفر لمناطق متعددة فى ولايات مختلفة . وفى أحد الأيام تطلب عملها أن تذهب إلى مدينة صغيرة فى الطرف الغربى من المنطقة التى تغطيها . ولم يكن بهذه المدينة سوى صيدلية واحدة ، ولم تكن هى قد ذهبت إلى تلك المدينة من قبل ولكنها عندما رأت تلك الصيدلية تعرفت عليها على الفور . فقد كانت هى نفسها التى كانت تتخيل فى أحلامها أنها تمتلكها .

وأخبرت صاحب هذه الصيدلية وهى غارقة فى الدهشة عن تلك المصادفة العجيبة ، ورداً على ما قالته أخبرها صاحب الصيدلية أنه كان ينتوى التقاعد ولكنه لم يرغب فى بيع المتجر الذى ترجع ملكيته لثلاثة أجيال فى عائلته إلى شركة أدوية كبيرة .

وبعد مناقشات طويلة ، عرض المالك على " مارى " أن يقرضها بعض النقود لشراء المتجر وقال لها يمكن أن تسدد القرض من الأرباح التى ستأتيها من العمل فى الصيدلية . وبالفعل انتقلت هذه المرأة الشابة وأسرتها إلى هذه المدينة واشترت منزلاً قديماً وكبيراً على بعد مسافة قصيرة من الصيدلية . وأصبحت الآن عندما تمشى فى طريقها إلى الصيدلية تسمع التحية من كل المارة وهم ينادونها باسمها فهم يعرفونها لأنها صيدلانية المدينة .

استخدام العقل الباطن فى العمل

منذ سنوات ألقيت محاضرة على مجموعة من رجال الأعمال حول قوى الخيال والعقل الباطن . وخلال تلك المحاضرة قمت بمناقشة كيفية استخدام الشاعر الألمانى " جوته " لخياله بذكاء عندما كانت تواجهه مشكلات أو مآزق .

وذكر كاتبو سيرته الذاتية أنه كان معتاداً على إجراء محادثات فى خياله لعدة ساعات وهو جالس فى هدوء ، وكان معروفاً أنه من عادته أن يتخيل أحد أصدقائه يجلس أمامه على مقعد يجيب عنه بالطريقة الصحيحة . بمعنى آخر ، إذا كان قلقاً بشأن أى مشكلة كان يتخيل صديقه يقدم له الرد الصحيح أو المناسب مستخدماً إيماءاته ونبرة صوته المعهودة . وكان يجعل المشهد الخيالى بأكمله حقيقياً بقدر الإمكان .

كان أحد الحاضرين في هذه المحاضرة سمساراً فى البورصة . اعتاد على تبنى طريقة " جوته " ، فقد بدأ يجرى محادثات خيالية عقلية مع ملياردير يعرفه اعتاد أن يثنى على حكمته وقراره السديد ويمتدحه على شرائه الأسهم المناسبة . واعتاد أن يجرى هذه المناقشة الخيالية حتى استطاع أن يثبتها نفسياً فى عقله على شكل إيمان تام واعتقاد راسخ .

هذا الحديث الداخلى لسمسار البورصة والخيال المنظم توافقاً مع هدفه الذى يرمى إلى عمل استثمارات رابحة لعملائه . لقد كان هدفه الرئيسى فى الحياة هو أن يكسب أموالاً لصالح عملائه ويرى عملاءه مزدهرين مالياً بفضل استثماراته الحكيمة والواعية ، ومازال يستخدم عقله الباطن فى عمله وحقق نجاحاً باهراً فى مجال عمله . وقد تم مؤخراً إجراء حوار معه فى مقال فى مجلة اقتصادية شهيرة .

فتى فى السادسة عشرة يحول الفشل إلى نجاح

أخبرنى فتى فى السادسة عشرة من عمره ويدعى " تود " أنه فاشل فى دراسته وأنه لا يعلم سبب ذلك ، وكان يظن أنه غبى وفكر فى ترك المدرسة قبل أن يتم فصله منها .

وعندما تحدثنا بإسهاب ، اكتشفت أن العيب الوحيد فى " تود " هو توجهه النفسى ، فقد كان لا يهتم بدراسته وكان يحمل مشاعر كراهية تجاه بعض مدرسيه وزملائه .

وقد علمته كيف يستخدم عقله الباطن لكى ينجح فى دراسته . فقد بدأ يردد بيقين وحزم بعض العبارات التى تؤكد حقائق بعينها عدة مرات فى اليوم خاصة فى الليل قبل النوم ، وأيضاً فى الصباح بعد الاستيقاظ . وهذه هى أفضل الأوقات لشحن العقل الباطن .

وكان يردد ما يلى :

" أنا أعلم أن عقلى الباطن هو مخزن الذاكرة ، إنه يحتفظ بكل شىء أقرؤه أو أسمعه من معلمىّ . أنا أتمتع بذاكرة قوية ، والذكاء المطلق فى عقلى الباطن يكشف لى دائماً كل ما أحتاج إلى معرفته فى كل امتحاناتى سواء كانت تحريرية أو شفهية . أنا أحمل مشاعر الحب والنية الطيبة لكل معلمىّ وزملائى . وأتمنى لهم النجاح وكل الأشياء الطيبة بإخلاص " .

يتمتع هذا الفتى الآن بقدر كبير من الحرية لم يعرفه من قبل . وهو الآن يحصل على أعلى الدرجات . ويتخيل دائما والدته ومدرسيه وهم يهنئونه على نجاحه فى دراسته .

كيف تكون ناجحاً فى الشراء والبيع ؟

فى حالة الشراء والبيع تذكر أن عقلك الواعى هو مفتاح الحركة وعقلك الباطن هو المحرك ، لذا عليك أن تفتح المحرك لتمكنه من القيام بالعمل . إن عقلك الواعى هو الذى يوقظ قوة عقلك الباطن .

والخطوة الأولى فى نقل رغبتك الصريحة وفكرتك أو خيالك إلى العقل الباطن هى أن تسترخى وتهدأ وتحشد انتباهك وتحافظ على سكونك . فإن التوجه العقلى الذى يتسم بالهدوء والاسترخاء والسلام يمنع الأفكار الخاطئة والأشياء الخارجية من التداخل مع الامتصاص الذهنى لهذه الفكرة . وعلاوة على ذلك ينخفض الجهد المبذول إلى أدنى حد عندما يكون عقلك هادئاً ومستريحاً .

والخطوة الثانية هى أن تبدأ تخيل واقعية ما ترغب فى تحقيقه . على سبيل المثال : عندما ترغب فى شراء منزل يجب أن تؤكد ما يلى فى عقلك الهادئ المستريح :

" إن الذكاء المطلق لعقلى الباطن حكيم جداً ، فهو يكشف لى الآن المنزل المثالى الذى يلبى كل متطلباتى ويناسب دخلى . إننى أوجه هذا الطلب الآن إلى الله وأعلم أنه سيستجيب وفقا لطبيعة طلبى . وأوجه هذا الطلب إلى الله بإيمان وثقة مثل إيمان وثقة الفلاح الذى يضع البذور فى الحقل واثقا فى قوانين النمو " .

والاستجابة لدعواتك قد تتحقق من خلال إعلان فى إحدى الصحف أو من خلال صديق ، أو قد تتجه مباشرة إلى منزل معين يكون هو الذى تبحث عنه بالضبط . وهناك عدة طرق يمكن من خلالها تحقيق هدفك . والمعرفة الأساسية التى يجب أن توليها ثقتك هى أن الاستجابة آتية لا

محالة ولكن بشرط أن تؤمن باستجابة الله لدعائك وقدرته على كل شيء .

لنفرض مثلاً أنك تريد بيع أى ملكية لك بدلاً من الشراء ، كأن تكون أرضاً أو منزلاً أو أى شيء آخر . فإنك ستستخدم نفس منهج الثقة المطلقة في قدرة الله واستجابته وبالتالى ستحصل على التوجيه الذى تحتاجه لتصل إلى ما تريد . عندما احتجت إلى بيع منزلى فى " لوس أنجلوس " قمت باستخدام طريقة أتت بنتائج مذهلة لدرجة أن الكثير من سماسرة العقارات الذين تحدثت إليهم يستخدمونها الآن وتأتى معهم بنتائج مذهلة " .

فقد قمت بوضع لافتة أمام منزلى مكتوب عليها " للبيع بواسطة المالك " . وفى تلك الليلة عندما كنت أستعد للنوم ، سألت نفسى قائلاً : " لنفترض أننى وجدت مشترياً للمنزل ، فماذا علىّ أن أفعل بعد ذلك ؟ " وكانت الإجابة كالتالى :" سوف أحمل اللافتة المكتوب عليها " للبيع " وسألقيها فى سلة المهملات " .

وقمت باستعراض مشهد مفصل على شاشة عقلى رأيت نفسى فيه وأنا أنزع اللافتة من أرضية الحديقة وأضعها على كتفى وأحملها إلى سلة القمامة وأثناء قيامى بإلقائها قلت لنفسى : " شكراً لك أيتها اللافتة ، ولكننى لا أحتاجك بعد الآن ! " .

وبعدها استسلمت للنوم وأنا أشعر بالرضا والقناعة الداخلية بأن هذا الأمر سيتم بإذن الله .

فى اليوم التالى جاءنى رجل منحنى مقدم ثمن المنزل وأمرنى أن أرفع اللافتة .

وفى الحال رفعت اللافتة وألقيت بها فى سلة القمامة . إن العمل الخارجى تطابق مع الأفكار الباطنة . ولا شيء جديد فى ذلك . بمعنى آخر ، أن ما تطبعه فى عقلك الباطن يظهر فى حياتك ويتجسد فى شكل

تجارب تمر بها ، فالأشياء الخارجية تعكس ما بداخلك ، والعمل الخارجى يتبع العمل الداخلى .

وهنا طريقة أخرى فعّالة جداً تستخدم فى بيع المنازل والأراضى ، وأى نوع من الممتلكات ، وهى أن تؤكد ببطء وهدوء بإحساس عالٍ ما يلى :

" إن الله سيجلب لى المشترى المناسب لهذا المنزل والذى سيحبه ويحافظ عليه ، وبما أن الله هو الذى بعث لى بهذا المشترى فإن كل شىء سيكون على ما يرام لأن كل ما يرسله الله خير . قد يرى هذا المشترى الكثير من المنازل ، ولكنه لن يشترى سوى منزلى لأن الله يرشده إلى ذلك . أنا أعلم أن هذا المشترى هو الشخص المناسب وأن توقيت البيع مناسب وأن السعر الذى سيعرضه على سيكون هو ما أرجوه ، وكل شىء سيسير على ما يرام . إن هذه الأفكار تدور الآن فى عقلى الباطن وهو يشحذ كل قواه لمساعدتى على تحقيق ذلك برعاية الله وعنايته ، وأنا أعلم أن الله سيستجيب لدعائى " .

تذكر دائماً أن الذى تبحث عنه هو أيضاً يبحث عنك . فحينما تريد أن تبيع منزلاً أو أى ملكية من أى نوع ، فهناك دائماً شخص ما يريد أن يشتريها . إذا استخدمت قوى عقلك الباطن بشكل صحيح فإنك تحرر عقلك من أحاسيس القلق والمنافسة فى عالم البيع والشراء .

كيف نجحت فى الحصول على ما تريد ؟

توجد سيدة شابة كانت تحضر محاضراتى بانتظام ، كانت تستقل ثلاث حافلات وتستغرق فى الطريق ساعة ونصف الساعة حتى تأتى لحضور المحاضرات . وفى إحدى المحاضرات شرحت كيف كان هناك شاب فى حاجة إلى سيارة وحصل عليها .

وعندما سمعت هذه المرأة قصة ذلك الشاب قررت أن تستخدم الطريقة التى شرحتها فى المحاضرة ، وبعد أن جربتها كتبت لى خطاباً تخبرنى فيه بكيفية تطبيقها لأساليبى وأخبرتنى بما تبع ذلك ، وأنا أنشره هنا فى هذا الكتاب بعد سماحها لى بذلك :

عزيزى الدكتور : ميرفى

لقد كنت أعلم أنه يجب على امتلاك سيارة لكى أشعر بالنضوج الشخصى . فلم تكن هناك طريقة أخرى أمامى حتى أتمكن من حضور محاضراتك بانتظام . وتوصلت إلى قرار ، وهو أننى طالما أرغب فى الحصول على سيارة فإننى يجب أن أحاول امتلاك السيارة التى كنت دائماً أحلم بشرائها وهى الكاديلاك .

وفى خيالى بدأت أمُر بكل الخطوات التى يفترض أن أعايشها عند شراء أى سيارة ، ورأيت نفسى وأنا أدخل إلى صالة عرض السيارات وأقوم بتجربة قيادة أحد الموديلات التى أعجبتنى ، واعتبرت أن السيارة الكاديلاك أصبحت ملكى ، وأخذت أؤكد ذلك فى عقلى مرة بعد مرة .

واحتفظت بتلك الصورة الذهنية لدخولى السيارة وقيادتها ، وتخيلت مقاعدها وكل تفاصيلها لمدة أسبوعين . وقد أتيت الأسبوع الماضى إلى محاضرتك وأنا أقود سيارة كاديلاك ، فقد توفى عمى الذى يعيش فى " إنجلوود " وترك لى سيارته الكاديلاك وجميع ممتلكاته .

طريقة ناجحة استخدمها الكثير من المسئولين ورجال الأعمال

هناك الكثير من رجال الأعمال المشهورين الذين يرددون سراً المصطلح المجرد " النجاح " ويفعلون ذلك عدة مرات فى اليوم حتى يصبح لديهم بايمان بأن النجاح سيكون حليفهم . فهم يعلمون أن فكرة النجاح تتضمن كل العناصر الأساسية اللازمة لتحقيق النجاح . وبالمثل يمكنك أن تبدأ

الآن فى ترديد كلمة النجاح فى سرك بإيمان واقتناع وسوف يقبلها عقلك الباطن كحقيقة وتصبح واقعاً تحت ضغط إجبارى من عقلك الباطن لتحقق النجاح .

عليك أن تعبر عن معتقداتك الشخصية وعن انطباعاتك وقناعتك . ما معنى النجاح بالنسبة لك ؟ أنت تريد بدون شك أن تكون ناجحاً فى حياتك العائلية ، وفى علاقاتك مع الآخرين . وترغب فى أن تكون مميزا فى عملك أو وظيفتك . وترغب فى أن تمتلك منزلاً جميلاً وترغب فى الحصول على كل الأموال اللازمة لكى تعيش فى راحة وسعادة . وتريد أن تكون ناجحاً فى حياتك الروحية وفى تواصلك مع قوى عقلك الباطن .

إنك رجل أعمال لأنك تدير حياتك وأمور معيشتك . كن رجل أعمال ناجحاً من خلال تخيل نفسك تقوم بما تتوق لفعله وتمتلك ما تتوق لامتلاكه . كن خيالياً ؛ واجعل عقلك يتشبع بحالة النجاح ، واتخذ من ذلك عادة . اخلد للنوم كل ليلة وأن تشعر بالنجاح والرضا ، وفى النهاية سوف تنجح فى زرع فكرة النجاح داخل عقلك الباطن . كن مؤمناً بأنك ولدت لتنجح وسوف تحدث الأعاجيب عندما تصلى وتطلب من الله ما ترغبه .

إرشادات مفيدة

١. النجاح يعنى حياة ناجحة . عندما تنعم بالسلام والسعادة والبهجة وتفعل ما تحب القيام به فأنت بذلك تكون ناجحاً .
٢. اكتشف ما تحب أن تفعله ثم افعله ، وإذا لم تعرف كيف تمارسه بالطريقة الصحيحة الجأ للنصح والإرشاد وستحصل على النتيجة .
٣. تخصص فى المجال الذى تفضله وحاول أن تعرف عنه أكثر من أى شخص آخر .

٤. الرجل الناجح ليس أنانياً ، إن رغبته الرئيسية فى الحياة هى خدمة البشرية .
٥. لا يوجد نجاح حقيقى بدون راحة البال .
٦. الشخص الناجح يتمتع بدرجة عالية من التفهم النفسى والروحى .
٧. إذا تخيلت هدفك بوضوح شديد ، فسوف تزودك العناية الإلهية بكل ما يلزمك لتحقيقه من خلال قوى عقلك الباطن التى تصنع المعجزات .
٨. إن فكرك المعزز بإحساسك يصبح اعتقاداً وإيماناً راسخاً بداخلك ، ووفقاً لاعتقادك تتحقق أهدافك .
٩. إن قوة الخيال الدعم تستحث قوى العقل الباطن القادرة على صنع المعجزات .
١٠. إذا كنت تريد الترقية فى عملك ، تخيل صاحب العمل أو رئيسك أو شخصاً مقرباً إليك يهنئك على ترقيتك . اجعل الصورة حية وواقعية . اسمع الصوت . شاهد الإيماءات ، واشعر بواقعيتها . داوم على القيام بذلك باستمرار ، ومن خلال انشغال عقلك المستمر ستجرب سعادة استجابة دعواتك .
١١. إن عقلك الباطن هو مخزن الذاكرة ، ولكى تتمتع بذاكرة قوية ، ردد بحزم هذه العبارة : " إن الذكاء المطلق لعقلى الباطن يكشف لى كل شىء أحتاج معرفته فى كل مكان وفى كل الأوقات " .
١٢. إذا كنت ترغب فى بيع منزل أو أية ملكية أخرى ، أكد ببطء وبهدوء وبإحساس عال ما يلى : " إن الله يجذب لى مشترى هذا البيت أو الملكية وهو الذى سيحبه ويحافظ عليه . احتفظ بهذه الحالة من اليقين والوعى ، وسوف تتكفل التيارات العميقة لعقلك الباطن بتحقيق الباقى .

١٣. فكرة النجاح تحتوى على كل عناصر النجاح . ردد كلمة " النجـاح " لنفسك باستمرار بإيمان واقتناع ، وبذلك تصبح تحت تـأثير إجبـارى من عقلك الباطن لتحقيق النجاح .

١٢

كيف يستخدم العلماء العقل الباطن ؟

أدرك الكثير من العلماء على مر العصور الأهمية الحقيقية للعقل الباطن . فالكثير من العلماء مثل " إديسون " و " ماركونى " و " أينشتين " والكثير غيرهم قد استخدموا عقلهم الباطن ليلهمهم بالأفكار الثاقبة والأصيلة ويزودهم بالمعرفة حتى حققوا إنجازاتهم العظيمة . إن القدرة على استخدام قوة العقل الباطن ووضعها فى حيز التنفيذ تعد من أهم العوامل التى تحدد نجاح أعظم العلماء والباحثين .

ومن أروع الأمثلة على ذلك نجده فى حياة الكيميائى الشهير " فريدريك فون سترادونتيز " ، والذى كان يجاهد لسنوات طويلة من أجل فهم التركيب الكيميائى للهيدروكربون المسمى بـ " البنزين " ، وهو مُركب يحتوى على ست ذرات من الكربون وست ذرات من الهيدروجين ، ولطالما احتار " سترادونتيز " فى أمر هذه المشكلة ، وبدت كل جهوده وكأنها تذهب سدى .

وعندما فشل فى حل تلك المشكلة وشعر بالتعب والإرهاق أحال المسألة كلية إلى عقله الباطن . وبعد ذلك بقليل ، وعندما كان يهم بركوب حافلة فى طريقها إلى لندن ، أعطى عقله الباطن لعقله الواعى صورة خاطفة لثعبان يعض ذيله ويتلوى ويدور حول نفسه مثل طاحونة الهواء . هذه الإجابة من عقله الباطن قدمت له الحل الذى بحث عنه

طويلاً بشأن إعادة الترتيب الدائرى للذرات التى تعرف باسم حلقة البنزين .

الطريقة التى قدم بها عالم شهير اختراعاته

كان " نيقولا تيسلا " من أبرز رواد مجال الكهرباء . ملف " تيسلا " الكهربائى المعروض فى متاحف العلوم من الأشياء التى يفضلها الأطفال ، وكان واحداً فقط من اختراعاته وهو عبارة عن دائرة معدنية بها كهرباء استاتيكية وعندما يلمسها أحد تجعل شعره يقف . وقد كانت تجاربه تشمل أيضاً نقل الطاقة ، وأفكاره فى هذا الشأن لا تزال تعتبر ثورية .

كان " تيسلا " يؤمن إيماناً راسخاً بقوة العقل الباطن . فكلما كانت تراوده فكرة لاختراع جديد أو اتجاه بحثى جديد كان يبنيها فى خياله ثم ينقلها إلى عقله الباطن ، وكان يعرف أنه سيعيد بناءها ويوحى لعقله الواعى بالأجزاء اللازمة لتصنيع الاختراع فى شكله المادى . وكان لا يضيع وقته فى إصلاح العيوب ، حيث إنه كان يفكر بهدوء وتركيز فى كل شىء من شأنه أن يزيد من كفاءة اختراعه وكان باستطاعته توصيل الشكل النهائى الذى حصل عليه من عقله الباطن لاختراعه إلى الفنيين الذين كانوا يعملون معه .

وقد قال فى حوار : " بالتأكيد جهازى يعمل كما تخيلته . ولم يكن هناك استثناء لنجاحى طوال العشرين عاماً الماضية " .

كيف حل عالم طبيعة مشهور مشكلته ؟

كان البروفيسور " لويس أجاسيز " الأستاذ بجامعة " هارفارد " الأمريكية من أبرز علماء الطبيعة الأمريكيين فى القرن التاسع عشر . وقد

اكتشف القوى الجبارة لعقله الباطن أثناء نومه . ونذكر المثال التالى الذى اقتبسناه من سيرته الذاتية التى كتبتها أرملته :

لقد ظل يجاهد على مدى أسبوعين في فك شفرة الأثر المطموس لحفرية سمكة كانت محفوظة على لوحة حجرية . وبعد أن أجهده القلق والحيرة ترك عمله جانباً ، وأخيرا حاول إخراج الموضوع من عقله . وبعد فترة ليست طويلة استيقظ ذات ليلة مقتنعاً بأنه بينما كان نائماً شاهد سمكته وقد استردت كل الملامح المفقودة ، ولكن عندما حاول الإمعان فى الصورة والتقاط تفاصيلها هربت منه . ورغم ذلك ذهب مبكراً إلى حديقة النباتات معتقداً أنه عندما ينظر من جديد إلى الانطباع فسوف يشاهد شيئاً ما سيضعه على الطريق الصحيح . ولكن دون جدوى فقد ظل السجل الغامض مبهماً ومطموساً مثلما كان . وفى الليلة التالية شاهد السمكة مرة أخرى ولكن بدون نتيجة مرضية ، وعندما استيقظ هربت من ذاكرته كما حدث من قبل . وعلى أمل تكرار نفس التجربة قام فى الليلة الثالثة بوضع قلم رصاص وورقة بجانب فراشه قبل أن يذهب للنوم .

وعند اقتراب الصباح ظهرت السمكة من جديد فى الحلم وكان الحلم مشوشاً فى البداية ، ولكن أخيراً ظهرت السمكة بكل تفاصيلها وخصائصها الدقيقة بدرجة لم تدع لديه أى شك فى خصائصها الحيوانية . وبينما هو فى منتصف حلمه وفى الظلام التام ، قام برسم تلك التفاصيل على قطعة الورق التى وضعها بجانب فراشه . وفى الصباح اندهش لمشاهدة الخصائص التى كان يبحث عنها فى الصورة التى رسمها ليلاً والتى ظن أنه من المستحيل أن يجدها فى الحفرية نفسها . وبسرعة ذهب إلى حديقة النباتات ومعه رسمه كمرشد ونجح فى نحت سطح الحجر الذى كان يختبئ أسفله أجزاء من السمكة وعندما استعرضها كلية تطابقت مع حلمه ورسمه ونجح فى تصنيفها بسهولة .

طبيب مشهور حل مشكلة مرض السكر

فى العشرينات من القرن الماضى قام " فريدريك بانتينج " ، وهو طبيب وجراح كندى مشهور ، بتركيز اهتمامه على أضرار مرض السكر . وفى ذلك الوقت لم يكن علم الطب قد قدم طريقة فعالة للسيطرة على المرض . قضى الدكتور " بانتيج " وقتاً كبيراً يجرى تجارب ويدرس الأبحاث التى تم تقديمها فى جميع أنحاء العالم حول هذا الموضوع ولكن انتهت كل محاولاته بالفشل ولم يتوصل إلى أى شىء . وبينما هو نائم نصحه عقله الباطن باستخلاص مخلفات المجرى البنكرياسى المتحلل للكلاب . وكان هذا أصل الأنسولين الذى ساعد ملايين البشر .

وفى إحدى الليالى استسلم للنوم بعد أن أنهكه التعب فى البحث والسعى وراء هدفه وبعد يوم طويل من الجهود التى باءت بالفشل كما بدا له حينها . وحينما كان نائماً أوحى له عقله الباطن باستخلاص مخلفات البنكرياس المتحلل للكلاب ، وقد أدى هذا الإيحاء من جانب عقله الباطن إلى اكتشاف الأنسولين الذى ساعد الملايين من مرضى السكر منذ ذلك الوقت .

ستلاحظ أن الدكتور " بانتينج " كان يبحث المشكلة بعقله الواعى لبعض الوقت باحثاً عن الحل ، وقد استجاب عقله الباطن طبقاً لذلك . وهذا لا يعنى أنك ستحصل على إجابة بين عشية وضحاها ، فقد تستغرق الإجابة بعض الوقت ، وعندما يحدث ذلك لا تيأس وداوم على نقل مشكلتك لعقلك الباطن كل ليلة قبل النوم وفى كل مرة قم بذلك وكأنك تفعله للمرة الأولى .

وإذا استمر التأخير فى الحصول على إجابة أو حل ، فربما تكون تفكر فى المسألة التى تنقلها إلى عقلك الباطن وكأنها مشكلة كبيرة ومستعصية ستستغرق وقتاً كبيراً فى حلها . وهذا ليس شيئاً غريباً ، فنحن دائماً ما نميل إلى الاعتقاد بأن مشاكلنا صعبة ، فإذا لم تكن صعبة

لما كانت قد أصبحت مشاكل من الأصل . إلا أن هذا أمر خاطئ ، فالعقل الباطن لا يعرف حدوداً للزمان أو المكان . اخلد للنوم وأنت مؤمن بأن الإجابة ستأتيك الآن . لا تفترض مقدماً بأن الإجابة ستتأخر ، واجعل إيمانك بالنتيجة راسخاً وثابتاً . كن مقتنعاً أثناء قراءتك لهذا الكتاب بأن كل مشاكلك لها حل مثالى .

كيف استطاع عالم مشهور الهروب من معسكر اعتقال روسى ؟

وقع دكتور " لوثار فون بلينك شميدت " مهندس الإلكترونيات البارز أسيرا فى أحد المعتقلات السوفيتية أثناء الحرب العالمية الثانية ، وهو يعزو نجاته وهروبه من المعتقل إلى قوى عقله الباطن . وفيما يلى قصته مع تلك التجربة :

كنت أسير حرب فى منجم فحم فى روسيا ، وشاهدت الرجال يموتون حولى فى هذا المعتقل ، كان يقوم بمراقبتنا حراس متوحشون وضباط متغطرسون وأذكياء وسريعو البديهة . بعد فحص طبى سريع ، كان يُعهد إلى كل شخص بجمع حصة معينة من الفحم يومياً وكانت حصتى اليومية تبلغ ثلاثمائة رطل وإذا قلت حصة أى شخص عن الكمية المحددة عوقب بتقليل حصته الضئيلة من الطعام ، وكان يصل الأمر فى بعض الأحيان بالنسبة لبعض السجناء إلى الموت . عند هذا الحد بدأت أركز على فكرة الهروب ، وكنت أعلم أن عقلى الباطن سيساعدنى على ذلك بتوجيه من العناية الإلهية بالطبع . فقد دمر منزلى فى ألمانيا وأبيدت عائلتى وقتل معظم أصدقائى وتم اعتقال بقيتهم .

قلت لعقلى الباطن : " أنا أريد أن أذهب إلى " لوس أنجلوس " وأنت ستجد الطريق " ، لقد شاهدت صور " لوس أنجلوس " وأنا أتذكر بعض الشوارع جيداً بالإضافة إلى بعض المنشآت .

كنت أتخيل ليل نهار أننى أمشى فى شارع " بولفارد " مع فتاة أمريكية قابلتها فى برلين قبل الحرب (هى الآن زوجتى) ، فى خيالى ، كنا نزور المتاجر ونستقل الحافلات ونأكل فى المطاعم . فى كل ليلة كنت أقود فى خيالى سيارة أمريكية ذهاباً وإياباً فى شوارع لوس أنجلوس . تخيلت كل ذلك بكل وضوح وواقعية . هذه الصورة كانت فى عقلى حقيقية وطبيعية مثلها مثل أى من الأشجار الموجودة خارج معسكر الاعتقال .

فى كل صباح كان رئيس الحرس يعد المعتقلين وهم فى صفوف كان يقول واحد اثنين ثلاثة إلى آخره . وعندما كان يصل إلى الرقم ١٧ ، وهو رقمى ، كنت أبتعد . وفى نفس الوقت كان الحارس يخرج ليلبى نداءه لمدة دقيقة أو أكثر وعند عودته كان يبدأ العد خطأ بدءاً من الرجل التالى لرقم ١٧ . وعندما عاد طاقم الحراس فى المساء كان العدد هو نفس العدد ، ولم يلاحظ وكان اكتشاف الأمر سيستغرق وقتاً طويلاً .

استطعت أن أخرج من المعسكر دون أن يكتشف أحد وظللت أسير لمدة ٢٤ ساعة واسترحت فى مدينة مهجورة فى اليوم الثانى ، واستطعت أن أعيش بتناول لحوم الحيوانات والأسماك التى كنت أصطادها . وفى النهاية وجدت قطار فحم متوجهاً إلى بولندا وسافرت فيه ليلاً حتى وصلت أخيراً إلى بولندا ، وبمساعدة الأصدقاء توجهت إلى " لوسرن " بسويسرا .

وفى إحدى الأمسيات فى فندق " بلاس بلوسرن " تجاذبت أطراف الحديث مع رجل وزوجته من الولايات المتحدة الأمريكية . طلب منى الرجل أن أكون ضيفاً عليه فى منزله فى " سانتا مونيكا " بولاية كاليفورنيا ، قبلت الدعوة وعندما وصلت إلى " لوس أنجلوس " وجدت سائقهما يقودنا على طول شوارع " بولفارد " وشوارع أخرى تخيلتها بوضوح خلال الشهور الطويلة فى مناجم الفحم الروسية . وتعرفت على المنشآت التى رأيتها فى عقلى كثيراً . لقد بدا فعلا كما لو كنت قد ذهبت إلى " لوس أنجلوس " من قبل . لقد وصلت إلى هدفى . لن أتوقف أبداً عن التعجب والاندهاش من أعمال العقل الباطن المذهلة حقاً " .

كيف يقوم علماء الآثار والجيولوجيا بإعادة بناء الأدوات والمنشآت القديمة ؟

إن عقلك الباطن يمتلك ذاكرة لكل شيء حدث في تاريخ الإنسانية . ويمكن لعلماء الآثار الذين يدرسون الأطلال القديمة والمصنوعات اليدوية التي خلفتها شعوب الثقافات القديمة ، يمكنهم أن يستخدموا خيالهم في إعادة بناء تلك الأطلال والمصنوعات من خلال الاستعانة بقوة عقلهم الباطن . فيصبح الماضي الميت حياً مرة أخرى . وبالنظر إلى أطلال تلك المعابد القديمة ودراسة الأدوات الفخارية ، والتماثيل والأواني المنزلية لهذه العصور القديمة ، ومن خلال المخزون الهائل من المعلومات المشتركة بين كل البشر ، يستطيع العالم أن يعرف سبب ووقت وكيفية صنع تلك الأشياء .

إن الخيال المركز والمنظم والمتقد للعالم يوقظ القوى الكامنة للعقل الباطن وهذا يمكنه من أن يغطي المعابد القديمة بالأسقف ويحيطها بالحدائق والأحواض والينابيع . ويتمكن العالم أيضاً من إضفاء الملامح والعضلات والأعضاء على الحفريات ويجعلها تتحول إلى أشياء حية تمشي وتتحدث . ويصبح الماضي هو الحاضر الحي وبذلك نعرف أن العقل لا يعرف حدود الزمان أو المكان . وأنت تستطيع من خلال الخيال المنظم والموجه أن تصبح صديقاً لمعظم المفكرين العلماء والموهوبين في كل العصور .

كيف تتلقى الإرشاد من عقلك الباطن ؟

عندما يكون عليك أن تتخذ قراراً صعباً أو عندما تفشل في أن ترى حلاً لمشكلتك ، ابدأ في الحال التفكير بشكل إيجابي بشأنها . فإذا

كنت خائفاً وقلقاً ، فأنت لن تفكر بواقعية لأن التفكير الواقعى يخلو من الخوف .

وفيما يلى خطوات لطريقة بسيطة تستطيع أن تستخدمها للحصول على التوجيه والإرشاد في أى موضوع :

- هدئ عقلك واجعل جسدك ساكناً ، اطلب من جسمك أن يسترخى ، وعليه أن يطيعك ، لأنه ليس لديه إرادة أو مبادرة أو ذكاء واعٍ . إن جسدك عبارة عن اسطوانة انفعالية تسجل معتقداتك وانطباعاتك .
- احشد اهتمامك وركز فكرك على حل مشكلتك .
- حاول حلها بعقلك الواعي .
- فكر في مدى سعادتك إذا توصلت إلى الحل السليم . الآن المس الشعور الذى ستحسه إذا توصلت إلى الحل والإجابة السليمة .
- دع عقلك يتلاعب بهذه الحالة من السعادة والبهجة بشكل هادئ ثم اخلد للنوم .
- عندما تستيقظ دون أن تكون لديك الإجابة ، اشغل نفسك بشىء آخر . فربما عندما تشغل نفسك بشيء آخر تأتى الإجابة إلى عقلك .

وللحصول على التوجيه والإرشاد من العقل الباطن ، فإن أسهل الطرق هى أفضلها . وإليكم مثالاً على ذلك : فقدت ذات مرة خاتماً قيماً كنت قد ورثته عن أجدادى . بحثت عنه فى كل مكان ولم أجده وقد شعرت بالقلق والكآبة لفقدانه .

فى تلك الليلة تحدثت إلى عقلى الباطن بنفس الطريقة التى أتحدث بها إلى أى شخص آخر وقلت له قبل أن أتجه إلى النوم . " أنت تعرف

كل شيء ، أنت تعرف أين الخاتم وأنت الآن.ستكشف لى مكانه بإذن الله " .

وفى الصباح استيقظت فجأة على عبارة تردد فى أذنى " اسأل " روبرت " ! " .

كان هذا يبدو غريباً جداً بالنسبة لى ، فأنا لا أعرف أحداً يدعى " روبرت " سوى طفل صغير فى التاسعة من العمر وهو ابن الجيران الذين يسكنون بجوارى ، وسألت نفسي قائلاً : " وكيف سيعرف هذا الطفل مكان الخاتم ؟ " إلا أننى اتبعت الصوت الداخلى لحدسى ، ووجدت " روبرت " في باحة منزلهم ووصفت له شكل الخاتم وسألته إذا ما كان قد رآه أم لا ؟

وإذا به يجيبنى قائلاً : " نعم بالطبع ، لقد وجدته البارحة بين الأشجار عندما كنت ألعب ، ولم أكن أعرف صاحبه لذلك أخذته ووضعته على مكتبى وكنت على وشك وضع إعلان للبحث عن صاحبه ولكننى نسيت " .

إن العقل الباطن سيساعدك على الدوام إذا وثقت به .

عقله الباطن كشف له مكان وصية والده !

هناك أحد الشباب الذين يحضرون محاضراتي يدعى " هوجو " وكانت له هذه التجربة مع قوة العقل الباطن ، فقد توفى والده فجأة وفيما يبدو أنه لم يترك وصية ، ورغم ذلك فقد أبلغته شقيقته بأن والدهما اعترف لها بأنه كتب وصية عادلة لكليهما .

أدرك " هوجو " شيئاً مهماً ، وهو أنه إذا كان والده بالفعل لم يكتب وصية فإن أملاكه سيتم تقسيمها حسب قانون الولاية . ولم يبد هذا الأمر ملائماً لما كان سيرغبه والدهما ، بالإضافة إلى أن هذا الأمر سيتكلف الكثير من الأتعاب للمحامين الذين سيديرون هذه العملية مما سيستهلك

الكثير من أصل الميراث . وقد أخذ يبحث هذا الشاب وشقيقته كثيراً ولكنهما لم يستطيعا العثور على الوصية وبدآ يشكان فى وجودها من الأصل .

بعد ذلك تذكر " هوجو " ما تعلمه عن استخدام العقل الباطن فى مثل تلك الأمور ، وقبل أن يخلد للنوم أخذ يتحدث إلى عقله الباطن وهو يقول : " أنا أنقل رغبتى هذه الآن إلى الله فهو الذى يعلم مكان وصية أبى ، وبمساعدة عقلى الباطن سيوجهنى الله إلى مكانها " ، وبعد ذلك لخص طلبه فى عبارة واحدة قائلاً : " يا إلهى استجب لدعائى " ، وأخذ يكرر ذلك مرات ومرات وكأنه يغنى تهويدة قبل النوم واستسلم للنعاس وتلك العبارة تتردد فى أذنه .

فى صباح اليوم التالى استيقظ هذا الشاب وبداخله رغبة قوية ومُلحة للذهاب إلى بنك معين فى " لوس أنجلوس " وأخذ يتعجب من ذلك الأمر ، فأخذ يسأل نفسه إذا ما كان والده قد ذكر اسم هذا البنك أمامه من قبل ، أو أنه رأى خطاباً من هذا البنك بين الخطابات الموجهة لوالده ، ولم يستطع تذكر أى من ذلك ، ولكنه علم بداخله أنه يجب أن يستسلم لهذا الدافع . وبالفعل ذهب إلى هذا البنك ، وأكد له أحد موظفى البنك أنه هناك خزينة ودائع مسجلة باسم والده وعندما تم فتح تلك الخزينة وجد الشاب بداخلها وصية والده المفقودة .

عندما تخلد للنوم يقوم فكرك بإيقاظ القوى الكامنة بداخلك . على سبيل المثال : لنفرض أنك فى حيرة من أمرك فيما يتعلق بشىء مثل منزلك أو شراء سهم فى البورصة أو تفض شراكتك مع شخص ما أو تنتقل إلى العيش فى مدينة أخرى ، أو تفسخ عقداً وتستبدله بعقد جديد ، أياً كان الأمر . افعل ما يلى : اجلس هادئاً فى مقعدك الوثير بالمنزل أو فى مقعد مكتبك . تذكر أن هناك قانوناً كونياً للفعل ورد الفعل . الفعل هو فكرك ورد الفعل هو الاستجابة من عقلك الباطن . فإن

عقلك الباطن تفاعلى أى يرد الفعل ويعكس الفعل وهذه هى طبيعته . إنه يرد الفعل ويكافئ ويعيد الجزاء ، إنه قانون التبادل ويستجيب طبقاً لهذه الطريقة . عندما تتأمل وتفكر فى عمل صحيح ، فإنك ستشعر برد فعل أتوماتيكى أو استجابة فى نفسك تمثل التوجيه أو الإجابة من عقلك الباطن .

للحصول على التوجيه ، عليك ببساطة أن تفكر بهدوء بشأن الفِعل وهذا يعنى أنك تستخدم الذكاء المطلق الكامن بعقلك إلى الدرجة التى تجعله يبدأ فى توجيهك وعند هذه النقطة تبدأ الحكمة الكامنة بداخلك فى توجيهك وتغيير مسارك تجاه الأفعال الصحيحة ، وتلك الحكمة بالطبع خاضعة لما يشاء الله أن يوجهك تجاهه ، وبالتالى ستكون كل قراراتك حكيمة ولن تقوم إلا بالأفعال الصحيحة لأنك تكون خاضعاً لأمر الله الذى يوجهك من خلال عقلك الباطن .

سر التوجيه

سر التوجيه أو الفِعل الصحيح هو أن تُكرس نفسك عقلياً للإجابة الصحيحة حتى تجد رد الفعل بداخلك . ورد الفعل هو شعور وإدراك داخلى ودافع شديد القوة تدرك من خلاله أنك تعرف كل شىء . إنك تستخدم القوة إلى الدرجة التى تجعلها تقوم بتوجيهك ، ولا يمكنك أن تخطئ طالما كنت خاضعاً للقوة التى يتحكم فيها الله وسوف تنير الحكمة التى بداخلك كل طريق تسلكه وسوف ترعاك العناية الإلهية وتسدد خطاك .

إرشادات للتذكر

١. تذكر أن العقل الباطن كان من أهم أسباب النجاح وتحقيق الإنجازات بالنسبة لكل العلماء العظماء .

٢. بتوجيه انتباهك وتكريس جهدك لحل إحدى المشكلات التى تحيرك ، فإن عقلك الباطن يجمع كل المعلومات المهمة ويقدمها كاملة للعقل الواعى .

٣. إذا كنت فى حيرة بشأن حل مشكلة ، حاول أن تحلها بصورة موضوعية . احصل على كل المعلومات بقدر استطاعتك من خلال البحث ومن الآخرين . إذا لم تحصل على إجابة ، انقل المسألة لعقلك الباطن قبل النوم . وستأتى الإجابة لا محالة فعقلك الباطن لا يتخلى عنك أبداً .

٤. إنك لا تحصل دائماً على الإجابة بين عشية وضحاها ، استمر فى نقل مشكلتك لعقلك الباطن حتى يطلع النهار وينقشع الظلام .

٥. عندما تفكر أن الإجابة ستتأخر أو تظن أن مشكلتك عويصة ، فإن الإجابة قد تتأخر بفعل هذا التفكير السلبى ، فعقلك الباطن لا يعرف المشكلات ، وإنما يعرف الحلول فقط .

٦. كن مؤمناً بأنك حصلت على الإجابة بالفعل ، اشعر بالفرحة لما توصلت إليه وتخيل الحالة التى ستكون عليها إذا حصلت على الإجابة الصحيحة وسوف يتفاعل عقلك الباطن طبقاً لإحساسك واعتقادك .

٧. أى صورة عقلية يعززها الإيمان والإصرار سوف تتحقق بإذن الله من خلال قوة عقلك الباطن التى تفعل المعجزات . ثق فى الله وقدرته واطبع ذلك فى عقلك الباطن وسوف ترى الأعاجيب بعدما تنتهى من دعائك .

٨. إن عقلك الباطن هو مخزن الذاكرة ، وداخل عقلك الباطن يتم تسجيل كل تجاربك منذ الطفولة .

٩. إن العلماء الذين يدرسون المخطوطات القديمة ، والمعابد والحفريات إلى آخره يستطيعون إعادة بناء مشاهد الماضى ويجعلونها حية ، وكل هذا يتم بمساعدة عقلهم الباطن .

١٠. انقل الأمر الذى تبحث له عن حل إلى عقلك الباطن قبل النوم . ثق فى الله وفى عقلك الباطن ، وستأتى الإجابة . فعقلك الباطن يعرف كل الإجابات ولكن عليك أن تثق فى قوته ولا تشك فى قدراته .

١١. إن تفكيرك هو الفعل ، واستجابة عقلك الباطن هى رد الفعل . فإذا كانت أفكارك صائبة وحكيمة ، فإن أفعالك وقراراتك ستكون حكيمة .

١٢. التوجيه يأتى كشعور ، ومعرفة داخلية ، إنه دافع متزايد القوة يجعلك تعرف ما يجب أن تعرفه . إنه شعور داخلي عميق ، أتبعه بإيمان وثقة .

١٣

عقلك الباطن وعجائب النوم

إنك تقضى ثمانى ساعات من كل ٢٤ ساعة فى النوم أو تقضى ثلث حياتك فى النوم . وهو أحد قوانين الحياة الثابتة . إن النوم قانون إلهى . والكثير من الحلول لمشاكلنا يأتى لنا عندما نكون مستغرقين فى النوم .

الكثير من الناس يؤيدون النظرية التى تقول إن النوم ما هو إلا عملية تعويضية أو إراحة للجسد نتيجة للجهد الذى بذله الإنسان طوال النهار . ولكن هذه النظرية ليست صحيحة ، فلا شىء يرتاح أثناء النوم . إن قلبك ورئتيك وكل أعضائك الحيوية تعمل بينما أنت نائم . فإذا تناولت الطعام قبل النوم فإنه يتم هضمه وحرقه أيضاً . وجلدك يفرز العرق وأظافرك وشعرك يستمران فى النمو .

وبالمثل لا يستريح عقلك الباطن أبداً ولا ينام ، إنه دائماً نشط ، ويدير كل قواك الحيوية ، وعملية الشفاء تتم بسرعة أكثر أثناء النوم لأنه لا يكون هناك تدخل من جانب عقلك الواعى . وكما أنك تتوصل إلى الإجابات السليمة أثناء نومك .

لماذا ننام ؟

أوضح الدكتور " جون بجيلو " أشهر الباحثين فى مجال النوم ، أننا أثناء النوم نتلقى انطباعات من خلال أعصاب الإحساس المتصلة بالعين

والأذنين والأنف والأعصاب الموجودة تحت الجلد . وحتى شبكة الأعصاب المتصلة بالمخ تكون فى حالة نشاط تام .

وقد جاءت نتائج أبحاث دكتور " بجيلو " مشابهة إلى حد كبير للمعلومات المذكورة فى هذا الكتاب . فقد قال إن السبب الرئيسى للنوم هو اتحاد روح الإنسان ، والتى هى أقرب إلى الله ، مع عقله مما يجعل الإنسان مطلعاً على أسرار الكون ومترفعاً عن الحياة المادية التى تحجب عنه الحقائق والإجابة الصحيحة .

الدعاء هو أحد أشكال النوم

إن العقل الواعى يمر طوال اليوم بالكثير من المشادات والنزاعات والقلق ، وإنه من الضرورى جداً أن ينسحب من حين لآخر من تلك المشاكل الحسية والعالم المادى الموضوعى ، ويتواصل ويتحد بهدوء بالحكمة الداخلية لعقلك الباطن . وبالحصول على الإرشاد والقوة والذكاء فى كل مراحل حياتك فإنك ستستطيع التغلب على كل الصعوبات وستتمكن من حل كل مشاكلك اليومية .

هذا الانسحاب المنتظم من مشاكل الحياة اليومية وما تحويه من ضوضاء وتشويش يعد شكلاً من أشكال النوم . فأنت تغمض عينيك عن عالم الحواس والماديات وتكون منتبهاً لعالم الحكمة والقوة الداخلية لعقلك الباطن .

الآثار المزعجة للحرمان من النوم

إن الحرمان من النوم يجعلك متوتراً ومكتئباً ومتقلب المزاج . إن كل إنسان يحتاج إلى ست ساعات على الأقل من النوم المتواصل ليكون فى

صحة جيدة . ومعظم الناس يحتاجون أكثر من ذلك . وهؤلاء الذين يعتقدون أنهم يستطيعون الحياة بعدد ساعات نوم أقل يخدعون أنفسهم .

ويشير الباحثون الذين يدرسون عملية النوم والحرمان منه إلى أن الأرق الشديد يسبق الانهيار العصبى فى بعض الحالات . تذكر أنه يتم شحنك نفسياً أثناء النوم ، وأن الحصول على قسط وافر من النوم ضرورى لجلب السعادة والحيوية فى الحياة .

أنت تحتاج مزيداً من النوم

إن إحدى طرق معرفة سبب حاجتنا إلى النوم هى النظر إلى ما يحدث عندما لا نحصل عليه . دخل شاب فى السابعة عشرة من عمره عام ١٩٦٤ موسوعة " جينيس " للأرقام القياسية لأنه ظل مستيقظاً لمدة ٢٦٤ ساعة - أى ١١ يوماً ! وقد أوضحت الاختبارات لاحقاً أنه لم يعان من ضرر مستديم . ولكن أثناء التجربة تدهورت عمليات التفكير لديه وكان حديثه متقطعاً وعانى من فقدان مؤقت للذاكرة ، وفى الساعات الأخيرة بدأ يعانى من الهلاوس البصرية والسمعية .

معظم من يعانون من أرق دائم لا يحدث لهم ذلك ، ولكنهم أيضاً يعانون من تأثيرات خطيرة . وفقاً للهيئة العامة للمرور ، هناك حوالى مائتى ألف حادث مرورى فى العام نتيجة مشاكل النوم . سائق واحد من بين كل خمسة ينام أحياناً أمام عجلة القيادة . نتيجة لذلك غالباً ما يتعرض السائقون لحوادث بنسبة ٥ - ١٠ مرات ليلاً أكثر من فترة النهار .

وقد أظهرت التجارب التى أجريت على بعض المتطوعين أن المخ المتعب يكون فى حاجة ماسة للنوم لدرجة أنه قد يضحى بأى شىء من أجل الحصول عليه . وتتعرض عناصر التجربة بعد حرمانهم من النوم لساعات قليلة فقط إلى غفوات خاطفة تحدث ثلاث أو أربع مرات فى

الساعة ، وخلال هذه الغفوات يغلق جفن العين وتتباطأ موجات المخ تماماً مثل النوم الحقيقى .

فى البداية تصل فترات تلك الغفوات إلى أجزاء من الثانية ولكن مع زيادة ساعات عدم النوم ، تحدث الغفوات كثيراً ولمدة أطول من ٢ ـ ٣ ثوان . حتى لو كان المتطوعون فى التجربة يقودون طائرة نفاثة فى عاصفة رعدية فسوف يقعون فى غفوات بسيطة لمدة ثوانٍ .

النوم يقدم لك النصيحة

كان هناك سيدة شابة من " لوس أنجلوس " تستمع إلى حديثى فى الإذاعة وقالت لى إنه عُرض عليها وظيفة مربحة فى مدينة " نيويورك " بأجر ضعف أجرها فى وظيفتها الحالية ، كانت فى حيرة ، هل تقبل الوظيفة أم لا ، وأخذت تدعو قبل النوم كما يلى :

" إن الله يعلم الأفضل بالنسبة لى ، وهو يوجهنى من خلال عقلى الباطن الذى يميل تجاه الحياة ، وهو يلهمنى بالقرارات الصائبة التى تريحنى وتجعلنى أعيش فى رخاء ، أنا أشكر الله على الاستجابة التى أومن بأنه سيمنحها لى " .

رددت هذه العبارة البسيطة مراراً وتكراراً كما لو كانت أغنية قبل النوم . وفى الصباح كان لديها شعور ملح بضرورة رفض هذا العرض . وبالفعل رفضت العرض والأحداث التالية أكدت شعورها الداخلى بالمعرفة ، لأن الشركة أفلست خلال شهور قليلة بعد عرض الوظيفة عليها .

فالعقل الواعي قد يكون على حق بشأن الحقائق التي يعرفها . ولكن ملكة الحدس لعقلها الباطن رأت فشل الموضوع محل الاهتمام ودفعها حدسها للقيام بالفعل الصحيح طبقاً لذلك .

الإنقاذ من كارثة محققة

سأشرح كيف تقوم حكمة عقلك الباطن بتعليمك وحمايتك ودفعك إلى العمل الصحيح بينما تذهب إلى النوم .

منذ عدة سنوات عُرض عليّ وظيفة مربحة جداً للعمل في الشرق الأقصى . ودعوت الله كي يرشدني للقرار السليم وأخذت أقول :

" إن الله يعلم كل شيء ، وهو سيكشف لى القرار السليم من خلال عقلى الباطن ، وأنا أعلم أنه سيستجيب لدعائى " .

أخذت أردد هذا الدعاء مراراً وتكراراً كأغنية قبل النوم وفي تلك الليلة جاءني حلم رأيت فيه صديقاً قديماً جاء لزيارتي ومعه جريدة وقال لى : " اقرأ هذه العناوين ! لا تذهب ! " ، وكانت عناوين الجريدة تمتلئ بقصص عن العنف والاضطرابات والقلاقل والحرب ـ وهذا ما حدث بالفعل بعد وقت قصير في نفس المكان الذى كان يفترض بي الذهاب إليه .

إن عقلك الباطن يعرف الكثير من الأشياء وهو يتحدث إليك في بعض الأحيان بصوت يفهمه عقلك الواعي . ففى الحلم الذى ذكرته أعلاه ، والذى كان سبباً في إنقاذ حياتي من خطر محقق ، قام عقلى الباطن بتوصيل تحذيره إلىّ من خلال شخص أحترمه وأثق به وهو صديقى .

بالنسبة للبعض قد يأتي التحذير في شكل أم تظهر في الحلم وتخبر الشخص بعدم الذهاب إلى مكان ما وتذكر له سبب ذلك التحذير . وقد

ينقل لك عقلك الباطن التحذير فى ساعات يقظتك فى شكل صوت والدك أو والدتك أو أحد المقربين منك ، وتتوقف لترى مصدر هذا الصوت وتذهب إليه ، وبعدها تكتشف أنك إذا كنت قد أكملت سيرك ولم تذهب ناحية هذا الصوت كان قد سقط على رأسك شىء من نافذة فى أحد المبانى .

مستقبلك يوجد داخل عقلك الباطن

تذكر أن مستقبلك يوجد بداخل عقلك وذلك لأنه نتاج تفكيرك الاعتيادى إلا إذا غيرته من خلال الدعاء . وبالمثل يقع مستقبل أى بلد فى عقول وضمير شعوبه . فليس هناك شىء غريب فى الحلم الذى رأيت فيه عناوين الصحف التى تنبأت بالأحداث التى جرت بعد ذلك بفترة . فتلك الأحداث كانت قد حدثت بالفعل فى عقول من دبروها ونفذوها ، فكل خططهم كانت مطبوعة فى العقل الباطن للعالم كله . إن أحداث الغد مطبوعة فى العقل الباطن ، وكذلك أحداث الماضى القريب والبعيد ، ولكن علمها عند الله وقد تأتيك إشارات من عقلك الباطن بلمحات منها وهذا أمر لا ينعم به سوى القليل من البشر ، والذين يكونون على اتصال دائم ووثيق بعقلهم الباطن .

ولا يمكن أن تحدث لك مصيبة أو كارثة إذا قررت الصلاة . إن توجهك العقلى وطريقة تفكيرك وشعورك واعتقادك كل ذلك يحدد مصيرك . إنك تستطيع أن ترسم مستقبلك من خلال التفكير الايجابى ، فما تزرعه سوف تحصده .

يكسب ١٥ ألف دولار بسبب إغفاءة

منذ عدة سنوات ، أرسل لى أحد طلابى قصاصة من إحدى الجرائد تحكى عن شخص يدعى " راى هامرستروم " وكان يعمل فى أحد مصانع الصلب بـ " بتسبرج " ، وكان المصنع قد قام بتركيب ماكينة جديدة تتحكم فى نقل ألواح الصلب المطروقة إلى ألواح التبريد . ورغم جهود كل المهندسين فى تركيب تلك الماكينة ، إلا أنها لم تعمل بالشكل الصحيح ، وأخذوا يعملون لأيام من أجل إصلاحها ولكن باءت كل محاولاتهم بالفشل .

فكر هذا العامل كثيراً بشأن هذه المشكلة وحاول اكتشاف تصميم جديد يساعد على تشغيل الماكينة ، ولكنه لم يفلح أيضاً . وفى ظهر أحد الأيام سقط فى إغفاءة قصيرة وقبل النوم بدأ يفكر فى إيجاد حل لمشكلة الماكينة ، وأثناء إغفاءته شاهد حلماً رأى فيه تصميماً صحيحاً لمفتاح الماكينة المطلوب وعندما استيقظ رسم صورة تخطيطية لتصميمه الجديد وفقاً لما رآه فى الحلم .

ومنحه أصحاب المصنع مكافأة قدرها ١٥ ألف دولار وهى أعلى مكافأة يحصل عليها عامل مقابل فكرة جديدة .

أستاذ مشهور حل مشكلته أثناء النوم

قام البروفيسور " إتش . فى . هيلبريشت " أستاذ الحضارة الآشورية بجامعة " بنسلفانيا " بكتابة مذكراته وذكر فيها التجربة المذهلة التالية :

" فى مساء أحد أيام السبت كنت قد أجهدت نفسى فى محاولة يائسة لمعرفة سر بعض قطع العقيق التى يفترض أنها تنتمى لخواتم أثرية من بقايا الحضارة البابلية .

وعند منتصف الليل تقريباً كان قد أنهكني الجهد فذهبت للنوم وجاءتني الرؤيا التالية : فقد رأيت كاهناً من " نيبور " وكان طويلاً ونحيفاً في حوالى الأربعين من عمره ، وقادني هذا الرجل إلى حجرة الكنوز في المعبد ، وهي غرفة صغيرة ذات سقف منخفض وليس بها أية نوافذ وقد تناثرت على أرضيتها قطع العقيق واللازورد ، وبعدها قام بتوجيه كلامه إلى قائلاً : " إن القطعتين اللتين عرضتهما منفصلتين في صفحتي " ٢٢ " و" ٢٦ " تنتميان لبعضهما البعض ، وأول قطعتي جواهر كانتا عبارة عن قرط كان يرتديه أحد التماثيل في المعبد ؛ أما القطعتان اللتان في حوزتك فهما جزءان من هذا القرط ، وإذا وضعتهما معاً فسوف يتأكد لك كلامي " ... وبعدها استيقظت على الفور ... وفحصت القطعتين ، ولدهشتي وجدت أن ما رأيته في الحلم كان صحيحاً وعندها استطعت أن أحل مشكلتي ! " .

وهذا يوضح التأثير الخلاق للعقل الباطن الذى أوحى له بالإجابة والحل السليم لمشكلته .

كيف ساعد العقل الباطن كاتباً مشهوراً وهو نائم ؟

خصص الكاتب المشهور " روبرت لويس ستيفنسون " في كتابه " Across the Plains " فصلاً كاملاً عن الأحلام . فقد كانت أحلامه واضحة جداً وكان من عادته إعطاء تعليمات محددة لعقله الباطن كل ليلة قبل النوم ، فقد كان يطلب من عقله الباطن أن يؤلف له قصصاً أثناء نومه . فعلى سبيل المثال : عندما كان رصيده في البنك يوشك على النفاد ، كان يعطى أمراً لعقله الباطن بأن يصنع له قصة أو رواية مثيرة تلقى رواجاً وتجلب له الكثير من الأرباح والإيرادات ، وكان عقله الباطن يستجيب بشكل رائع .

وقد جاء على لسان " ستيفنسون " ما يلى :

" إن الذكاء والقوة الكامنين فى عقلى الباطن يستطيعان أن يسردا لى قصة كاملة بكل تفاصيلها وبتسلسل صحيح ، وأنا على جهل تام بما ستنتهى إليه القصة التى من المفترض أن أكون أنا صاحبها وصانعها .

إن هذا الجزء من أعمالى الذى يتم أثناء يقظتى وعندما أكون فى كامل وعيى لا يكون بالضرورة من نتاج أفكارى الواعية لأنه قد ثبت أن قوة عقلى الباطن هى التى تزودنى بتلك الأفكار حتى عندما أكون فى كامل يقظتى " .

نم في سلام واستيقظ سعيداً

بالنسبة لهؤلاء الذين يعانون من الأرق ، فإن العبارات التالية ستكون مفيدة جداً بالنسبة لهم :

" أصابع قدمىّ مسترخية ، ركبتاى مسترخيتان ، عضلات بطنى مسترخية ، قلبى مسترخٍ ورئتاى مسترخيتان ، يداى وذراعاى مسترخية ، رقبتى مسترخية ، مخى مسترخٍ ، عينى مسترخية ، عقلى وجسدى مسترخيان .

أنا أسامح كل شخص بحرية تامة وأتمنى لهم من كل قلبى السكينة والسعادة والسلام والصحة وأتمنى أن يحصلوا على كل نِعم الحياة . أنا أتمتع بالسلام والاتزان والهدوء والسكينة . أنا أشعر بالأمان وراحة البال . الآن تغمرنى السكينة ويعم الهدوء كيانى كله عندما أدرك أن الله معى ويحيطنى برحمته وأنا أعلم أنه سيشفينى .

أنا الآن أدثر نفسى برداء الحب وأستسلم للنوم وأنا أحمل نية الخير لجميع من حولى ، وخلال الليل سيلازمنى السلام وعندما أستيقظ صباحا سوف أمتلئ بالحياة وسيغمرنى الحب وستحيط بى دائرة من الحب ، ولن أخاف من أى شر لأن الله يحمينى ، سوف أنام فى سلام وأصحو فى فرح وبهجة وسوف أحيا من أجل الله الذى خلقنى وجعل لى روحا وجسدا " .

ملخص معجزات النوم

١. إذا كنت تخشى ألا تستيقظ فى الوقت الذى تريده ، أمل على عقلك الباطن قبل النوم الوقت المحدد الذى تريد أن تستيقظ فيه وهو سوف يوقظك ، افعل نفس الشىء مع كل المشاكل ، فلا يوجد شىء صعب على عقلك الباطن .

٢. عقلك الباطن لا ينام أبداً ، إنه يقوم بوظيفته دائماً . إنه يسيطر على كل وظائفك الحيوية . سامح نفسك وسامح الآخرين قبل أن تتوجه للنوم وسيحدث الشفاء بسرعة كبيرة .

٣. الإرشاد يأتى لك بينما أنت نائم ، أحياناً فى صورة حلم . موجات الشفاء تتدفق أيضاً أثناء نومك وفى الصباح تشعر بالانتعاش ويتجدد شبابك .

٤. عندما تشعر بالاضطراب بسبب نزاعات ومشاكل الحياة اليومية ، اجعل عقلك يعمل وفكر فى الحكمة والذكاء الكامنين فى عقلك الباطن ، الذى هو على استعداد للاستجابة لك وهذا سيمنحك السلام والصحة والثقة .

٥. النوم ضرورى لسلامة العقل والصحة الجسدية ، وعدم النوم أو الأرق يسبب التوتر والاكتئاب والاضطراب العقلى ، وأنت تحتاج إلى ثمانى ساعات نوم يومياً .

٦. الباحثون فى مجال الطب يشيرون إلى أن الأرق يسبق الانهيار العصبى .

٧. إن حالتك النفسية يعاد شحنها أثناء النوم ، والحصول على قسط وافر من النوم ضرورى للسعادة والحيوية فى الحياة .

٨. إن عقلك المرهق يتوق إلى النوم بشغف لدرجة أنه يضحى بأى شىء من أجل الحصول عليه . الكثير من الناس الذين يغلبهم النوم وهم أثناء القيادة يشهدون على ذلك .

٩. كثير من الناس الذين يعانون من الأرق لديهم ذاكرة ضعيفة وينقصهم التنسيق السليم ويصبحون مرتبكين ومتوترين ويفقدون التوجيه السليم .
١٠. النوم يقدم لك المشورة ، قبل النوم تأكد أن الذكاء المطلق لعقلك الباطن سيوجهك ويرشدك ثم انتظر التوجيه الذى قد يأتيك فى اليقظة .
١١. ثق بعقلك الباطن تماماً وبأنه يتجه صوب الحياة دائماً . أحياناً قد يرشدك فى حلم أو رؤيا واضحة ليلاً . ويمكن أن يتم تحذيرك فى الرؤيا كما حدث مع مؤلف هذا الكتاب .
١٢. مستقبلك مرسوم فى عقلك الآن ، وفقاً لتفكيرك المعتاد ومعتقداتك . كن مؤمناً بأن الله يرشدك من خلال ذكاء عقلك الباطن المطلق لكل ما هو فى صالحك وستحظى بمستقبل زاهر . صدق وتقبل ذلك ، وسوف تحظى بالأفضل .
١٣. إذا كنت تؤلف كتاباً أو رواية أو مسرحية ، أو تخترع شيئاً ، تحدث إلى عقلك الباطن ليلاً واطلب حكمته وذكاءه وقوته لإرشادك وتوجيهك ، ولكى يوحى إليك بالحل المثالى مهما كان ، وستحدث لك العجائب إذا صليت بتلك الطريقة .

١٤

عقلك الباطن والمشاكل الزوجية

إن سبب كل المشاكل الزوجية هو الجهل بوظائف العقل وقدراته . ويمكن حل الخلاف بين الزوج والزوجة باستخدام قانون العقل بصورة صحيحة . وبالصلاة معاً سوف تستمر علاقتهما ، فالتأمل فى المثل المقدسة ودراسة قوانين الحياة والاتفاق المتبادل على الهدف المشترك والخطة المشتركة ، والتمتع بالحرية الشخصية يحقق الانسجام للزوجين ، ويبارك الزواج عندما يصبح الزوجان شخصاً واحداً .

وأفضل وقت لمنع الطلاق هو قبل الزواج . فليس من الخطأ أن تحاول الخلاص من موقف حرج ، ولكن لماذا تورط نفسك فى موقف حرج من البداية ؟ أليس من الأفضل أن نهتم بالسبب الحقيقى للمشاكل الزوجية أو جذورها الأساسية من البداية ؟

وإلى جانب كل مشاكل الرجال والنساء ، هناك مشاكل الطلاق والانفصال والدعاوى القضائية التى لا نهاية لها وكلها ترجع إلى نقص المعرفة بقوانين العلاقة المتبادلة بين العقل الواعى والعقل الباطن .

معنى الزواج

لكى يكون الزواج حقيقياً يجب أن يقوم على أساس روحى . يجب أن يكون من القلب لأن القلب هو رأس الحب ، يجب أن يكون كل طرف أميناً ومخلصاً تماماً للطرف الآخر . فالإخلاص والعطف والاستقامة

هى أيضاً شكل من أشكال الحب . لا يكون الزواج حقيقياً إذا تزوج رجل امرأة من أجل أموالها أو مركزها الاجتماعى أو لرفع مستواه وإرضاء غروره ، لأن ذلك يشير إلى نقص الإخلاص والأمانة والحب الحقيقى ، مثل هذا الزواج يعتبر أكذوبة وزيفاً ويكون بمثابة مسرحية هزلية .

عندما تقول سيدة : " أنا تعبت من العمل ، أنا أريد أن أتزوج لأستريح وأشعر بالأمان " ، فإن قضيتها تكون خاسرة . لأنها لا تستخدم قوانين عقلها بصورة صحيحة . إن شعورها بالأمان يجب أن يعتمد على معرفتها بالتفاعل بين العقل الواعى والعقل الباطن وتطبيقه .

إن أى امرأة (أو رجل) لن تخسر صحتها أو ثروتها إذا قامت بتطبيق الأساليب التى ورد ذكرها فى هذا الكتاب . فهى تستطيع أن تكون ثروتها بمفردها دون الاعتماد على موارد الزوج أو الأب أو أى شخص آخر . إن المرأة لا تعتمد على زوجها من أجل الحصول على الصحة أو السلامة أو البهجة أو الإلهام أو الإرشاد أو الحب ، أو الثروة أو الأمان ، أو أى شىء آخر فى العالم . إن شعورها بالأمان وراحة البال ينبعان من معرفتها بالقوى الكامنة بداخلها ومن استخدامها المستمر لقوانين عقلها بشكل بناء .

كيف تجذبين الزوج المثالى ؟

إذا كنت قد قرأت الفصول السابقة بعناية فسوف تكونين قد أصبحت على علم بالطريقة التى يعمل بها عقلك الباطن ، فأنت تعلمين أن أى شىء يتم طبعه فى العقل الباطن سوف يظهر فى حياتك الواقعية على شكل تجارب . ابدئى الآن فى طبع الصفات والمزايا التى ترغبينها فى أى رجل داخل عقلك الباطن .

وفيما يلى طريقة ممتازة لتحقيق هذا الهدف : اجلسى ليلاً فى مقعد وثير ، أغلقى عينيك واجعلى جسدك مسترخياً وكونى هادئة تماماً

وادخلى فى حالة سلبية لاستقبال أى شىء ، تحدثى إلى عقلك الباطن وقولى له ما يلى :

" أنا الآن أجذب إلى حياتى رجلاً أميناً ، مخلصاً ، وفياً ، مسالماً ، وسعيداً وغنياً . هذه الخصائص التى أعجب بها قد غاصت الآن فى عقلى الباطن . وبينما أمعن التفكير فى تلك الصفات فإنها سوف تصبح جزءا منى وستتجسد داخل عقلى الباطن " .

" أنا أعلم بوجود قانون جاذبية لا يمكن مقاومته ، وأنا سوف أجذب إلىّ الرجل الذى أرغبه والذى يطابق اعتقادى الباطن ، وأنا أجذب ما أشعر بأنه حقيقى فى عقلى الباطن " .

" أنا أعلم أننى سوف أساعده لكى ينعم بالسلام والسعادة وهو سيحب مُثُلى العليا وأنا سوف أحب مُثُله العليا . وهو لن يرغب فى تغييرى ولن أرغب أنا أيضاً فى ذلك . وسوف يكون بيننا حب متبادل وسننعم بالحرية والاحترام " .

مارسى هذه الطريقة الخاصة بتخصيب عقلك الباطن وسوف تنعمين باجتذاب الرجل الذى يتمتع بالخصائص والمزايا التى طبعتها فى عقلك . ذكاء عقلك الباطن سيفتح الطريق أمامك لكى تقابلى الزوج المثالى ، من خلال القوة الجاذبة المستمرة والثابتة لعقلك الباطن . ولتكن لديك الرغبة الحقيقية فى بذل أفضل ما عندك من الحب والإخلاص والتعاون ، كونى ممتنة لتلك الهبة الرائعة وهى الحب الذى قدمته لعقلك الباطن .

كيف تجذب الزوجة المثالية ؟

لكى تجذب شريكة الحياة التى تتمناها ، ردد العبارات التالية بحزم وثقة :

" أنا الآن أجذب إلىّ المرأة التى تناسبنى وتتفق طباعها مع طباعى والرابطة التى ستجمعنا ستكون روحانية لأن الله سيجمعنا وسيجعلنا ننسجم . أنا أعلم أننى أستطيع أن أمنح هذه المرأة الكثير من الحب والسعادة والبهجة والسلام . إننى أشعر وأومن بأننى سأملأ حياة هذه المرأة وأجعلها رائعة .

أنا الآن أطلب أن تتمتع تلك المرأة بالصفات التالية : أن تكون متدينة ومخلصة ومستقيمة وصادقة . سوف تكون وديعة ومسالمة ومريحة ، وسوف ننجذب إلى بعضنا البعض ولن يستطيع أحدنا مقاومة جاذبية الآخر . ولن يدخل أى شىء سوى الحب والحقيقة والجمال إلى حياتى . أنا أتقبل شريكة حياتى المثالية الآن " .

وبينما تفكر بهدوء وباهتمام في الخصائص التى ترغبها فى شريكة حياتك ، فأنت تبنى لذلك مرادفاً فى عقلك ثم تقوم التيارات العميقة فى عقلك الباطن بجمعها معاً بمشيئة الله .

لا داعى للوقوع فى الخطأ للمرة الثالثة

ذكرت لى امرأة تعمل فى منصب مديرة مؤخراً ، أنها تزوجت ثلاثة رجال ، وكانوا جميعاً سلبيين وخاضعين لها وكانوا يعتمدون عليها فى اتخاذ القرار والتحكم فى كل شىء . وأخذت تسأل نفسها هذا السؤال : " لماذا أجذب هذا النوع من الرجال ؟ " .

سألتها عما إذا كانت تعلم قبل أن تتزوج للمرة الثانية أن هذا الزوج كان نسخة طبق الأصل من زوجها الأول .

أجابتنى قائلة : " بالطبع لا ، فلو كنت أعلم ذلك لما تزوجته ، ونفس الأمر ينطبق على زوجى الثالث " .

إن مشكلة هذه المرأة لم تكن فى الرجال الذين تزوجتهم ، وإنما كانت نتاجاً لشخصيتها وتركيبة فكرها . فقد كانت شخصية حازمة تتسم

برغبة قوية فى السيطرة على كل موقف كان يقابلها . فمن جهة كانت ترغب فى زوج سلبى وخاضع يجعلها تمارس دور السيطرة وتكون لها اليد العليا .

وفى الوقت ذاته ، كانت لديها رغبة عميقة للارتباط برجل يكون نداً لها . إن الصورة المطبوعة فى عقلها الباطن جذبت إليها الرجل الذى رغبته ظاهرياً ، ولكنها عندما قابلته اكتشفت أنه لا يوافق رغبتها الحقيقية واحتياجاتها ، وكان عليها أن تكسر هذا النمط من خلال تبنى الطريقة الصحيحة للدعاء والصلاة .

كيف تخلصت من النمط السلبى ؟

تعلمت هذه السيدة حقيقة بسيطة وهى أنك عندما تؤمن بأنك تستطيع الحصول على شريك حياتك المثالى ، فما تؤمن به سوف يحل بك .

وقد استخدمت هذه المرأة الدعاء التالى لكسر النمط السلبى وجذب الزوج المثالى :

" أنا أطبع فى عقلى صورة الرجل الذى أرغبه من أعماقى ، أريده قوياً ومحباً لى ورجلا بمعنى الكلمة وناجحاً وأميناً ومخلصاً ومؤمناً . يجد الحب والسعادة معى . وأحب أن أتبعه وهو يقودنى .

أعلم أنه يريدنى وأنا أريده ، وأننى صادقة وأمينة . لدى الكثير من الهبات الرائعة التى سأمنحه إياها . هذه الهبات هى النية الحسنة ، القلب السعيد والصحة . وهو يمنحنى نفس الأشياء . إنها علاقة متبادلة ، أخذ وعطاء .

إن الله يعلم أين يوجد هذا الرجل ، والحكمة الأعمق لعقلى الباطن ستجمعنا معاً بطريقتها الخاصة . وسنتعرف على بعضنا البعض فى الحال .

لقد سلمت رغبتى هذه لعقلى الباطن الذى سيساعدنى وأنا أشكر الله على استجابته لدعائى " .

أخذت هذه المرأة تردد هذا الدعاء بتلك الطريقة كل يوم فور استيقاظها وقبل خلودها للنوم مباشرة ، وقد كانت تردد تلك العبارات بثقة وحزم وهى تعلم أن ما تفكر فيه بعقلها وتثق فى حصولها عليه سوف يهبها الله إياه .

استجابة دعائها

مرت بضعة شهور وكانت هذه المرأة قد تعرفت على عدد من الرجال الذين حاولوا الارتباط بها ولكن لم يوجد فى أحدهم الصفات التى تبحث عنها . وبدأت تشك فى إمكانية مقابلتها للرجل المناسب ووجدت نفسها قد بدأت فى الشك والتذبذب والتردد ، وعند هذه النقطة بدأت تُذكر نفسها بأن الله سيجعل هذا الأمر يتم فى حينه وبتدابيره الخاصة . لذا لم يكن هناك داعٍ للقلق . وعندما استلمت آخر الأوراق الخاصة بإجراءات طلاقها غمرها إحساس طاغ بالحرية والراحة الذهنية .

بعد ذلك بفترة قصيرة ذهبت للعمل فى وظيفة جديدة كمديرة مركز طبى كبير . وأول يوم لها فى تلك الوظيفة صادف وصول أحد الأطباء الذى كان مسافراً فى مؤتمر خارج البلاد عندما أتت لإجراء مقابلة للحصول على تلك الوظيفة . وقد أتى هو فى ذلك اليوم إلى مكتبها ليعرفها بنفسه وفى اللحظة التى دخل فيها هذا الطبيب مكتبها أدركت على الفور أنه رجل أحلامها ، ومن الواضح أنه هو الآخر قد رأى فيها الزوجة التى يتمناها ، وبالفعل تقدم لخطبتها قبل مرور شهر من تعرفه عليها وقد تزوجها بعد ذلك وعاشا معاً فى سعادة . فلم يكن هذا الطبيب ضعيفاً ولا سلبياً مثل أزواجها السابقين ، وإنما كان قوياً وواثقاً من نفسه وحازماً وكان محترماً وناجحاً فى مجال عمله وكان رياضياً أيام الدراسة الجامعية كما كان رجلاً متديناً جداً .

لقد حصلت تلك المرأة على رجل أحلامها لأنها آمنت بذلك في عقلها حتى تشبعت بتلك الفكرة . بعبارة أخرى ، يمكننا أن نقول إنها توحدت عقلياً وعاطفياً مع تلك الفكرة حتى أصبحت جزءاً منها .

هل تحصل على الطلاق ؟

الطلاق مشكلة فردية ، لا يمكن تعميمها ولا يمكن إيجاد حل عام يفيد كل شخص . في بعض الحالات كان الأفضل عدم الزواج أصلاً حتى لا يقع الطلاق . وفي بعض الحالات لا يكون الطلاق حلا . قد يكون هناك الطلاق في صالح شخص ولا يكون في مصلحة شخص آخر . وقد تكون امرأة مطلقة أكثر صدقاً ونبلاً من مثيلاتها المتزوجات اللاتي يعشن كذبة .

على سبيل المثال : جاءت لي سيدة تستشيرني كان زوجها يضربها ويسرق منها لكي ينفق أموالها على إدمان المخدرات ، وقد تربت تلك السيدة على الاعتقاد بأن الزواج شيء مقدس ويجب أن يدوم للأبد وأن الطلاق شيء غير أخلاقي . وقد شرحت لها أن الزواج الحقيقي يجب أن يكون أساسه القلب ، فإذا اندمج قلبان وانسجما بحب وصدق فإن هذا يعد أساساً للزواج المثالي . فالحب هو الوظيفة الأساسية للقلب .

بعد ما سمعت تلك المرأة ما شرحته لها أدركت ما يجب عليها فعله . فقد علمت من أعماق قلبها أنه ليس هناك قانون مقدس يجبرها على احتمال التعرض للضرب والإهانة والإذلال لمجرد أنها ارتبطت بعقد زواجها مع رجل بمثل هذا النوع .

فإن كنت في شك مما تفعله اطلب النصح والمشورة ، واعلم أنك ستجد حلاً على الدوام ، واتبع ما يمليه عليه قلبك وعقلك ، فهما يحدثانك ولكن في صمت .

الرغبة فى الطلاق

تحدثت مؤخراً إلى شاب وشابة كانا قد تزوجا منذ شهور قليلة ولكنهما كانا يرغبان فى الطلاق . وقد اكتشفت أن الزوج كان لديه خوف دائم من أن تتركه زوجته . توقع أن ترفضه واعتقد أنها لن تكون مخلصة له . هذه الأفكار طاردته وتملكت منه .

كانت تملأ عقله أفكار الشك والانفصال . شعرت زوجته بأنها غير منسجمة معه ولكن كان هذا مجرد رد فعل لإحساسه ، إن أفكار الانفصال التى غمرت عقله الباطن قامت بجلب حالة أو فعل يتفق مع النمط الذهنى الذى يمثلها ، وهناك قانون للفعل ورد الفعل ، أو السبب والنتيجة ، والفكرة هى الفِعل واستجابة العقل الباطن هى رد الفعل .

تركت زوجته المنزل وطلبت الطلاق ، وهو ما كان يخشاه ويخافه ويعتقد بداخله أنها ستفعله .

الطلاق يبدأ فى العقل

يحدث الطلاق أولاً فى العقل ، وتأتى بعد ذلك الإجراءات القانونية ، فهذان الزوجان كان يملؤهما الاستياء ، والخوف والشك والغضب . هذه الاتجاهات تجهد كيان الإنسان وتستهلكه . لقد عرفنا أن الكراهية تفرق والحب يجمع ويوحد ، وبدآ يدركان ما كانا يفعلانه بعقليهما . لم يعرف أى منهما قانون الفعل العقلى ، وكانا يسيئان استخدام عقليهما ويجلبان لنفسيهما الفوضى والبؤس .

وبناء على اقتراحى ، عاد هذان الزوجان لبعضهما البعض وقاما بتجربة العلاج بالصلاة . وبدآ يشعان لبعضهما البعض بالحب والسلام والنية الطيبة ، وجرب كل منهما أن يبث السكينة والحب والسلام والصحة لشريكه وأخذا يتلوان معاً الدعاء كل ليلة قبل النوم . وكنتيجة

لذلك الجهد الذى قاما به بإخلاص لإسعاد بعضهما البعض ، وبسبب طبع الأفكار الإيجابية فى عقلهما الباطن أصبح زواجهما يزدهر ويصبح أكثر استقراراً يوماً بعد يوم .

الزوجة المتذمرة

فى كثير من الأحيان يكون سبب تذمر الزوجة هو عدم اهتمام الزوج بها ، إن رغبتها المشروعة فى الحصول على الحب والعواطف تدفعها للتصرف بطريقة تنفر منها زوجها . اهتم بزوجتك وأظهر لها تقديرك ، وامتدح صفاتها الحسنة .

وهناك نوع آخر من التذمر يعكس رغبة الزوجة فى دفع شريكها للتصرف بأسلوب معين . يجب على الزوجة والزوج أن يكفا عن مشاكسة بعضهما البعض والبحث عن أصغر الهفوات والأخطاء لبعضهما البعض . يجب على كل منهما أن يهتم بالطرف الآخر ويمتدح الصفات البناءة والجميلة فيه .

الزوج الحانق

إذا بدأ الرجل فى الشعور بالحنق تجاه زوجته وبدأ يحمل الضغائن بسبب أشياء قالتها أو فعلتها وإذا كان الرجل يشعر بالاستياء تجاه زوجته ويملؤه العداء تجاهها فإنه يكون غير مخلص لزوجته . وأحد أنواع الخيانة يتمثل فى تسليم العقل والفكر لكل ما هو هدام وسلبى . فعندما يكون الرجل مستاء من زوجته ويحمل تجاهها الكثير من مشاعر البغض والكراهية دون أن يظهر لها ذلك فإن هذا يعد نوعاً من الخيانة وعدم الإخلاص ، وهو يخون وعود الزواج التى تلزمه بحب ورعاية واحترام زوجته طول حياتهما معاً .

إن مثل هذا الرجل الذى يمتلئ بالبغض والكراهية والمرارة تجاه زوجته يجب أن يكبح غضبه ويتوقف عن إبداء ملاحظاته اللاذعة ويقوم بالمزيد من الجهد لكى يكون طيباً وشهياً ومراعياً لمشاعر زوجته . وعليه أن يحيد عن اختلافاته هو وزوجته بلباقة . ومن خلال المدح وبذل المجهود الذهنى ، سوف يتمكن من التخلص من النفور والعداوة . وعندما يجعل عقله الباطن يتشبع بأفكار السلام والحب سوف يجد أنه سيصبح على وفاق مع زوجته وكل الأشخاص المحيطين به أيضاً . توصل إلى تلك الحالة من الانسجام وفى النهاية سوف تجد طريقك إلى السلام والسكينة .

الخطأ الكبير

الخطأ الكبير هو مناقشة مشاكلك الزوجية مع جيرانك أو أقاربك . افترض مثلاً أن زوجة تقول لجارتها إن زوجها لا يمنحها أى أموال ، ويعامل والدتها بقسوة ودائماً يعتدى عليها .

هذه الزوجة تقلل من قيمة زوجها أمام الجيران والأقارب ، وبذلك لا يبدو أمامهم الزوج المثالى بالإضافة لذلك . عندما تقوم هى بمناقشة عيوب زوجها والتفكير بها كثيراً فإنها بذلك تخلق فى نفسها حالات سلبية ، ومن الذى يشعر بتلك الحالات ، بالطبع هى ! فما تفكر وتشعر به يتجسد فى حياتك .

إن الأقرباء دائماً ما سيعطونك النصيحة الخاطئة ، وستكون متحيزة ومتحاملة لأنه لا يتم تقديمها بشكل محايد وغير شخصى وأى نصيحة تتلقينها ولا تتفق مع القاعدة الذهبية الكونية التى ذكرناها سابقاً فإنها لا تكون بلا فائدة .

تذكرى أنه لا يوجد اثنان من البشر يعيشان تحت سقف واحد بدون خلافات ومصادمات وفترات توتر ، لا تظهرى أبداً الجانب السيئ من

حياتك الزوجية لأصدقائك . احتفظى بخلافاتك لنفسك ، وابتعدى عن النقد وإدانة شريك حياتك .

لا تجعل شريك الحياة نسخة منك

لا يجب على أى زوج أو زوجة أن يحاول تغيير شريك حياته ليصبح نسخة منه . إن محاولة تغيير شريك الحياة تعد أمراً مهيناً وتصريحاً بعدم جدارته وانحطاط قيمته . إن تلك المحاولات دائماً ما تتسم بالحماقة وغالباً ما تؤدى إلى تدمير الزواج ، فمحاولة تغيير شخص ما تؤدى إلى تدمير كبريائه وتقديره لذاته وتبعث فيه الإحساس بالتناقض والسخط الذى يؤدى إلى تدمير رابطة الزواج .

إن التعديلات مطلوبة بالطبع ، فليس هناك شخص كامل . وهذا ينطبق على المتزوجين أيضاً ولكنك إذا أمعنت التفكير وقمت بدراسة شخصيتك وسلوكك عن كثب ، فسوف تجد ما يكفى من العيوب والنقائص التى ستبقيك مشغولاً فى التفكير بها طوال حياتك . فإذا أصررت على تغيير شريك حياتك فلن تجنى شيئاً سوى الطلاق والتجول فى ساحات المحاكم . فإنك بذلك تبحث عن البؤس والشقاء . عليك أن تدرك أنك لا يجب أن تغير أحداً سوى نفسك .

قم بالصلاة مع شريك حياتك

الخطوة الأولى : لا تجعلا الخلافات والنزاعات تتراكم ولا تحملا الضغائن من يوم إلى آخر . احرصا على أن يغفر كلاكما للآخر عن أى خطأ قام به أحدكما قبل أن تناما كل ليلة . وعندما تستيقظان فى الصباح اعلما أن الله يرشدكما ويوجهكما فى كل خطاكما . اغمر شريك حياتك وكل أفراد عائلتك والعالم كله بمشاعر الحب والسلام والانسجام .

الخطوة الثانية : اشكر الله قبل أن تتناول إفطارك واحمده على الطعام والوفر وكل النعم التى منحك إياها . لا تتحدث عن الخلافات والنزاعات والمشكلات على مائدة الإفطار أو أى وقت آخر تجتمع فيه وأسرتك لتناول الطعام . قل لشريك حياتك : " أنا أقدر ما تفعله من أجلى وأنا سوف أغمرك بحبى وحنانى ورعايتى طوال اليوم " .

الخطوة الثالثة : يجب أن يصلى الزوج والزوجة معاً قبل النوم . ولا يجب أن يعتبر أى الطرفين أن وجود رفيقه بجانبه أمر مسلم به . أظهر حبك وتقديرك لشريك حياتك . استبدل النقد والتذمر بالحب والتقدير والنية الحسنة . إن أساس أى زواج سعيد هو إرساء قواعد الحب والسلام والجمال والانسجام والاحترام المتبادل والثقة والإيمان بالله .

راجع أفعالك

١. الجهل بالقوانين العقلية والروحية هو سبب كل التعاسة الزوجية . وبالصلاة معاً تستمران معاً .
٢. أفضل وقت لتجنب الطلاق هو قبل الزواج وإذا تعلمت الدعاء بالشكل الصحيح سوف تجذب إليك شريك الحياة .
٣. الزواج هو اتحاد رجل وامرأة يربط الحب بينهما ويخفق قلباهما كقلب واحد ، ويتحركان فى طريق واحد إلى الأمام وفى اتجاه الله .
٤. إن الزواج لا يضمن السعادة . الناس يجدون السعادة باللجوء إلى الله وإلى قيم الحياة الروحية . ثم بعد ذلك يسهم الرجل والمرأة فى إسعاد بعضهما البعض .
٥. تستطيع أن تجذب إليك شريك الحياة المناسب بإمعان التفكير فى الخصائص التى تريدها به ثم يقوم العقل الباطن بأمر من الله بجمعكما معاً .

٦. يجب أن تتحلى أنت أولاً بالصفات التى تريدها فى شريك الحياة مثل الأمانة والإخلاص والحب .

٧. لا تكرر الأخطاء فى الزواج ، عندما تؤمن بأنك سترتبط بشريك الحياة الذى تتمناه فسوف يتحقق لك هذا بالفعل . وعندما يؤمن بشيء فأنت تتقبله كحقيقة ، فاقبل شريك حياتك المثالى بعقلك الآن .

٨. لا تكن فى حيرة من أمرك بشأن كيفية التعرف على شريك الحياة أو لقائه . ثق فى قدرة الله وحكمته وفى قوة عقلك الباطن ، فليس هناك ما عليك أن تفعله سوى ذلك .

٩. الطلاق يحدث فى العقل عندما يمتلئ بالضغائن والتذمر والنية السيئة تجاه شريك الحياة . التزم بوعود الزواج من رعاية وحب واحترام الطرف الآخر إلى آخر عمركما معاً .

١٠. توقف عن زرع مشاعر الخوف لدى الآخر . ازرع مشاعر الحب والسلام والانسجام والنية الحسنة وبذلك ينمو الزواج ويصبح أكثر جمالاً وروعة على مر السنين .

١١. تبادل الحب والسلام والنية الحسنة مع شريك حياتك . هذه الترددات يلتقطها العقل الباطن ، وتؤدى إلى الثقة المتبادلة والحب والاحترام .

١٢. شريك الحياة المتذمرة يبحث عادة عن الاهتمام والتقدير ، ويسعى إلى تلقى الحب والمدح ، امدح صفات شريك حياتك الحسنة وأظهر له حبك وتقديرك .

١٣. الزوجان المتحابان لا يفعلان شيئاً بلا حب سواء بالكلمات أو السلوك أو الأفعال ، الحب يُعرَف بتأثيره على الأفعال .

١٤. فى المشكلات الزوجية استشر دائماً الخبراء . أنت لا تذهب إلى النجار لخلع ضرسك ، ولا يجب مناقشة المشاكل الزوجية مع الأصدقاء أو الأقارب . اذهب للخبراء للاستشارة والنصيحة .

١٥. حاول ألا تُعَدل شريك حياتك ، فتلك المحاولات ليست ذات فائدة وتميل لجرح الكبرياء وتقدير الذات لدى شريك الحياة علاوة على أنها تتسبب فى زرع روح الاستياء التى قد تدمر الحياة الزوجية . توقف عن محاولة جعل شريك حياتك نسخة منك .

١٦. قم بالصلاة مع شريك حياتك لكى تظلا معاً إلى الأبد . الصلاة الصحيحة تحل المشاكل . تخيل زوجتك ذهنياً كما تريد : سعيدة مبتهجة وتتمتع بالصحة والجمال . تخيلى زوجك كما تريدين : قوياً ومحباً ومتزناً عاطفياً . حافظا على تلك الصور الذهنية لكى تنعما بالزواج الذى كُتِبَ لكما فى السماء والذى يملؤه الانسجام والسلام .

١٥

عقلك الواعى وسعادتك

قال " ويليام جيمس " مؤسس علم النفس الأمريكى إن أعظم اكتشاف فى القرن التاسع عشر لم يكن فى مجال العلم الطبيعى ، وإنما كان فى مجال العقل الباطن ، أو بمعنى آخر قوة اللاوعى المعززة بالإيمان . ففى كل كائن بشرى يوجد مخزون من القوة لا حدود له ، هذا المخزون يستطيع التغلب على أية مشكلة فى العالم .

وبذلك ، تعرف السعادة الدائمة والحقيقية طريقها إلى حياتك فى اليوم الذى تدرك فيه أنك تستطيع التغلب على أى ضعف ، وفى نفس اليوم الذى تدرك فيه أن عقلك الباطن يستطيع أن يحل مشاكلك ويعالج جسدك ويحقق لك ازدهاراً يفوق أحلامك .

ربما تشعر بأنك سعيد جداً عندما ولد طفلك ، أو عندما تزوجت ، أو تخرجت في الكلية ، أو حققت انتصاراً كبيراً أو فزت بجائزة . ربما كنت سعيداً جداً عندما ارتبطت بالفتاة التى تحبها أو ارتبطت الفتاة برجل أحلامها وربما تستمر فى تسجيل تجارب لا حصر لها جعلتك سعيداً . ولكن ، رغم أن هذه التجارب رائعة إلا أنها لا تعطى سعادة دائمة وحقيقية ، إنها سعادة مؤقتة .

إن السعادة الحقيقية تأتى من الثقة بالله . عندما تثق فى الله فإن قوة وحكمة عقلك الباطن ستقودك وتحكمك وتوجه كل سبلك وستصبح رابط الجأش ، صافى النفس وهادئاً . وطالما أنك تكن الحب والسلام

والنية الحسنة للجميع ، فإنك حقاً تقوم ببناء البنية الأساسية للسعادة لكل أيام عمرك .

يجب أن تختار السعادة

إن السعادة حالة عقلية . وأنت تملك حرية اختيار السعادة . ويبدو هذا بسيطاً جداً ، وهو فعلاً كذلك . ربما يفسر ذلك سبب تعثر الناس فى طريق السعادة ، لأنهم لا يرون ببساطة مفتاح السعادة . إن أعظم الأشياء فى الحياة بسيطة وفعالة ومبدعة ، وهى تحقق السعادة وتخلق الرفاهية .

كيف تختار السعادة ؟

ابدأ الآن فى اختيار السعادة ، وإليك الطريقة التى تجعلك تحصل عليها : عندما تفتح عينيك فى الصباح ، قل لنفسك :

" إن النظام الإلهى هو الذى يتولى تدبير أمور حياتى اليوم وكل يوم . إن كل الأمور تعمل من أجل صالحى اليوم . إن هذا يوم جديد ورائع بالنسبة لى . لن يكون هناك يوم آخر مثل ذلك اليوم . إن العناية الإلهية ترشدنى وتوجهنى طوال اليوم . إن العناية الإلهية تحيط بى وترعانى وتسدد خطواتى .

عندما يبتعد اهتمامى عن كل ما هو طيب وبناء ، سوف أعاود على الفور تأمل الأشياء المحببة والطيبة . أنا أشبه المغناطيس من الجهة الروحية والذهنية ، وسوف أجذب إلىّ كل الأشياء التى ستسعدنى وتجعلنى أزدهر وأتقدم . سوف أكون ناجحاً فى جميع المساعى اليوم ، وسوف أكون فى منتهى السعادة طوال هذا اليوم بلا أى شك " .

ابدأ يومك بهذا التوجه ، وبذلك ، ستختار السعادة وستكون مصدراً للسعادة .

جعل عادته السعادة

منذ بضع سنوات ، مكثت لمدة أسبوع فى منزل فلاح فى مقاطعة " كونيمارا " على الساحل الشرقى لـ " أيرلندا " . كان هذا الرجل يداوم على الغناء وكان ممتلئاً بالمرح والبشاشة . سألته عن سر سعادته فأجاب :

" إنها عادتى أن أكون سعيداً فى الصباح عندما أستيقظ . وكل مساء قبل أن أذهب للنوم أدعو لعائلتى أدعو أن تزدهر المحاصيل وتنمو الماشية وأشكر الله على المحصول الوافر " .

مارس هذا الرجل تلك العادة لمدة تزيد على أربعين سنة . وكما تعرف ، فإن الأفكار التى تتكرر بانتظام تغوص فى العقل الباطن وتصبح عادة . وقد اكتشف هذا الرجل أن السعادة تعد عادة .

انشد السعادة

هناك نقطة مهمة جداً بشأن السعادة ، ألا وهى أن ترغب بصدق فى أن تكون سعيداً . هناك أناس ممن أصيبوا بالاكتئاب وضعف العزيمة لفترة طويلة ، ثم فجأة شعروا بالسعادة عندما سمعوا أخباراً سعيدة . قد تجدهم يتصرفون بطريقة غريبة ، مثل السيدة التى قالت لى : " إنه من الخطأ أن تفرط فى السعادة " ، فمثل هذه اعتادوا على الحزن والكآبة لدرجة أنهم لا يشعرون بالسعادة وكأنها أمر طبيعى ، إنهم يتوقون إلى حالة العزلة والاكتئاب السابقة .

تعرفت على سيدة فى إنجلترا أصيبت بمرض الروماتيزم لسنوات عديدة . كانت تضرب على ركبتيها وتقول : " إن الروماتيزم سيئ ، أنا لا أستطيع الخروج ، إن مرض الروماتيزم يجعلنى سيدة بائسة " . هذه السيدة العجوز نالت اهتمام نجلها وابنتها والجيران بسبب مرضها ، ولذلك ، كانت تستمتع ببؤسها وكانت ترغب فى هذا المرض لأنه يجذب اهتمام الآخرين إليها ، وفى عقلها الباطن لم ترغب أن تكون سعيدة .

اقترحت عليها عملية علاجية تعتمد على قراءة بعض النصوص الدينية والتأمل فيها وأخبرتها أن تنتبه للحقائق الموجودة بتلك النصوص وتفهمها وذلك سوف يؤدى إلى تغيير توجهها العقلى وسوف يزداد إيمانها وثقتها ، إلا أنها لم تهتم بهذا العلاج . وشأنها شأن الكثير من الناس الذين يعانون من هذا الخلل النفسى المدمر ، فإنها كانت تستلذ بالألم والكآبة ، أو على أقل تقدير كانت تستمتع بما يجلبه عليها بؤسها من اهتمام وفوائد أخرى .

لماذا تختار الحزن ؟

الكثير من الناس يختارون الحزن دون وعى منهم بذلك وهم يفعلون ذلك بتبنى مثل هذه الأفكار :

- " إن اليوم يوم كئيب ، وكل شىء سيكون سيئاً "
- " إننى لن أنجح " .
- " إن الجميع ضدى " .
- " إن العمل سيئ وسيزداد سوءاً " .
- " أنا دائماً متأخر " .
- " أنا لا أرتاح أبداً " .
- " إن فلاناً يستطيع فعل هذا الشىء وأنا لا أستطيع " .

إذا كانت تلك هى نوعية الأفكار التى تراودك فور استيقاظك فى الصباح فإنك ستجذب لنفسك كل هذه التجارب وستكون حزيناً جداً .

ابدأ بإدراك أن العالم الذى تعيش فيه يتحدد بناء على ما يدور فى عقلك . قال الفيلسوف والحكيم الرومانى " ماركوس أوريليوس " : " إن حياة الإنسان هى ما تصنعه أفكاره " . وقال الفيلسوف الأمريكى الشهير " رالف والدو إمرسون " : " إن الإنسان ما هو إلا نتاج الأفكار التى تدور بخلده طوال اليوم " . إن الأفكار التى تتبناها بشكل اعتيادى تميل إلى تحقيق نفسها فى الواقع .

تأكد من عدم الغوص فى الأفكار السلبية أو الأفكار الانهزامية أو الكئيبة ، تذكر دائماً أنك لا تستطيع المرور بأى تجربة خارج عقلك .

إذا كان معى مليون دولار سأكون سعيداً

إن الثروة وحدها لا تجعلك سعيداً دائماً ، ومن ناحية أخرى فإن الثروة لا تمثل عائقاً للسعادة . وفى هذه الأيام ، يوجد كثير من الناس يحاولون شراء السعادة من خلال شراء أحدث أجهزة الراديو وأجهزة التليفزيون والسيارات أو شراء منزل فى الريف ، ولكن السعادة لا تشترى ولا تأتى بهذه الطريقة .

إن مملكة السعادة توجد فى الأفكار والمشاعر . وكثير جداً من الناس يعتقدون أنه يمكن تحقيق السعادة بشيء مصطنع . البعض يقول إذا تم انتخابى عمدة أو تم تعيينى رئيساً للمنظمة أو تمت ترقيتى مديرا عاماً للمؤسسة لأصبحت سعيداً .

والحقيقة أن السعادة حالة عقلية وروحية وليس من الضرورى أن تحقق الوظائف والمراكز السابقة هذه السعادة . إن قوتك وابتهاجك وسعادتك تكمن فى إيجاد قوانين النظام والعمل الصحيحة الكامنة فى عقلك الباطن ، وتطبيقها فى كل مراحل حياتك .

السعادة حصاد راحة البال

أثناء محاضراتي في " سان فرانسيسكو " منذ بضع سنوات ، قابلت رجلاً كان حزيناً جداً ومعترضاً على طريقة إدارة عمله ، كان يشغل منصب المدير العام لإحدى المؤسسات ، وكان قلبه يمتلئ بالبغض تجاه نائب الرئيس ورئيس المؤسسة ، وكان يدعى أن معارضتهما لأفكاره كانت تقود المؤسسة لاتجاه مدمر . ونظرا لاضطرابه الداخلى ، انخفض الإنتاج ، ولم يحصل على أرباح أو علاوات . وكانت أسعار الأسهم فى المؤسسة تنخفض أيضاً وهذا أمر أثار قلقه لأن نظام المكافآت فى مؤسسته كان يعتمد على أسعار البورصة .

وقد قام هذا الرجل بحل مشكلته كما يلى : كان يردد العبارات التالية فور استيقاظه من النوم كل يوم :

" إن كل الذين يعملون في مؤسستنا أمناء ومخلصون ومتعاونون يحملون النية الطيبة للجميع . إنهم يمثلون الروابط الروحية والعقلية وراء نمو وازدهار ورفاهية هذه المؤسسة . أنا أنقل الحب والسلام ، والنية الطيبة التى تغمر أفكارى وأفعالى وكلماتى إلى زملائى وكل الذين يعملون فى الشركة .

إن العناية الإلهية ترشد وتقود رئيس ونائب رئيس شركتنا . إن الذكاء المطلق لعقلى الباطن يتخذ كل القرارات من خلالى . صفقاتنا التجارية لا تتم إلا بواسطة الخطوات الصحيحة ، وتتسم علاقاتنا المتبادلة بالود والنية الطيبة .

أنا أبعث برسائل السلام والحب والنية الطيبة إلى المؤسسة وأعلم أن السلام والتآلف سيغمران عقول كل من يعملون بها بمن فيهم نفسى . أنا الآن أستعد لخوض يوم جديد وأنا مفعم بالإيمان والثقة والطمأنينة " .

هذا المدير المسئول أخذ يكرر العبارات السابقة ببطء ثلاث مرات فى الصباح ، شاعراً بحقيقة ما أكده . وعندما كانت تتسلل إلى ذهنه أفكار

الخوف أو الغضب أثناء اليوم كان يقول لنفسه : " إن السلام والتآلف والاتزان تحكم عقلي في جميع الأوقات " .

وحينما استمر فى تنظيم عقله بهذه الطريقة توقفت الأفكار الضارة عن مراودته ، وحل السلام فى عقله فى جميع الأوقات . ونال الحصاد .

فبعد ذلك كتب لى عن الأثر الذى حدث فى نهاية أسبوعين من إعادة ترتيب عقله . استدعاه نائب الرئيس فى مكتبه ، حيث امتدح أعماله وأفكاره البناءة الجديدة ، وأشار إلى أنهم محظوظون بكونه المدير العام للمؤسسة . وكان سعيداً باكتشافه أن الإنسان يجد السعادة داخله .

العقبة ليست موجودة فى الواقع

أخبرنى صديقى منذ بضع سنوات عن الحصان الذى نفر عندما اعترض طريقه ثعبان بجوار شجرة فى الطريق . وبالتالى فى كل مرة كان يأتى الحصان إلى موقع هذه الشجرة كان ينفر . اقتلع الفلاح الشجرة وحرقها وسوى الطريق القديم . ومع ذلك ، ظل الحصان على مدى سنوات ينفر كلما مر بموقع الشجرة السابق . فقد كان الحصان ينفر على ذكرى الشجرة .

ليست هناك عقبة أمام سعادتك إلا ما تضعه أنت فى عقلك . هل يجذبك الخوف أو القلق إلى الوراء ؟ إن الخوف هو فكرة فى عقلك ، وتستطيع أن تستأصله بأن تستبدل به الإيمان فى النجاح والإنجاز والانتصار على كل المشاكل .

عرفت رجلاً فشل فى تجارته . قال لى : " أنا ارتكبت أخطاء ، وتعلمت الكثير ، وسأعود إلى العمل وسأحقق انتصاراً كبيراً " . لقد واجه الفشل الذى كان بمثابة عقبة فى عقله ، وآمن بأن قواه الداخلية ستسانده ولم ينتحب ويشكو حاله ، وقام بمحو كل أفكار الخوف والاكتئاب القديمة . ثق فى نفسك وستنجح ، وستكون سعيداً .

أسعد الناس

أسعد الناس من يتقدم دائماً إلى الأمام ويفعل أفضل ما يستطيع ، فالسعادة والفضيلة تكملان بعضهما البعض . إن أفضل الناس ليسوا هم فقط أسعدهم ، ولكن أسعد الناس هم دائماً أفضلهم فى فن ممارسة الحياة بنجاح . أعرب كثيراً عن حبك لله وستصبح واحدا من أسعد السعداء فى العالم اليوم .

قال الفيلسوف اليونانى " أبيقطيس " :

" إن هناك طريقاً واحداً لراحة البال والسعادة . اجعل ذلك دائماً فى متناول يدك ، عندما تستيقظ مبكراً فى الصباح ، طوال اليوم ، وعندما تأوى إلى فراشك ليلاً ، لا تدع شيئاً يشغل بالك وألق بحمولك على الله " .

ملخص الخطوات نحو السعادة

١. قال " وليام جيمس " : " إن أعظم اكتشافات القرن التاسع عشر هو قوة العقل الباطن المعززة بالإيمان " .
٢. هناك قوة هائلة داخلك ، ويمكنك التمتع بالسعادة إذا وثقت فى هذه القوة ، وحينئذ تستطيع تحقيق أحلامك .
٣. تستطيع أن تحول الهزيمة إلى نصر ، وتحقق رغبات قلبك من خلال القوة العجيبة لعقلك الباطن . **وهذا يعنى أن تثق فى الله وبذلك ستصبح سعيداً .**
٤. يجب أن تختار السعادة ، فالسعادة عادة ، وهى عادة جميلة جديرة بالتأمل .

٥. عندما تفتح عينيك فى الصباح قل لنفسك : " إنى أختار السعادة اليوم ، وأختار الحب والنية الطيبة والسلام اليوم " ، اغمر تلك العبارات بالحب والحياة والاهتمام وسوف تجد السعادة .
٦. اشكر الله على كل النعم التى تسعدك عدة مرات فى اليوم . وادعو من أجل السلام ومن أجل سعادة وازدهار كل أفراد أسرتك وزملائك وكل الناس فى كل مكان .
٧. يجب أن ترغب ـ بصدق ـ فى السعادة ، لأنه لا يتم إنجاز شىء بدون رغبة ، فالرغبة هى أمل بجناحين من الخيال والإيمان . تخيل تحقيق رغبتك ، واشعر بأنها حقيقة وسيتم تحقيقها وتأتى السعادة فى الدعاء المستجاب .
٨. وعلى العكس ، فإن الاستغراق فى مشاعر الخوف والقلق والغضب والكراهية والفشل يصيبك بالاكتئاب والحزن . تذكر أن حياتك هى ما تصنعه أفكارك .
٩. إنك لا تستطيع أن تشترى السعادة بكل أموال العالم ، فبعض المليونيرات سعداء جداً وبعضهم غاية فى الحزن ، وبعض الفقراء سعداء وبعضهم تعساء ، وبعض المتزوجين سعداء ، وبعضهم غاية فى التعاسة ، وبعض العزاب سعداء وبعضهم غاية فى البؤس . إن مملكة السعادة موجودة فى فكرك ومشاعرك .
١٠. إن السعادة هى حصاد العقل الهادئ . اغمر أفكارك بالسلام والاتزان والأمن واجعل ذهنك متفتحاً للإرشاد الإلهى وبذلك يكون عقلك بمثابة أداة لتحقيق السعادة .
١١. ليس هناك ما يعوق سعادتك ، إن الأشياء الخارجية ما هى إلا نتائج وليست أسباباً . استمد إلهامك من المبدأ الخلاق الوحيد بداخلك ، وهو مبدأ الحياة : إن فكرك هو سبب ، والسبب الجيد يؤدى إلى نتيجة جيدة . اختر السعادة .

١٢. إن أسعد رجل هو من يقدم أغلى وأفضل ما بداخله ، الثقة والإيمـان بالله هي أغلى وأفضل ما بداخله .

١٦

العقل الباطن والعلاقات الإنسانية المتآلفة

أثناء قراءتك لهذا الكتاب ، عرفت أن عقلك الباطن هو بمثابة جهاز تسجيل ينتج ما تطبعه عليه بكل دقة . وهذا هو أحد أسباب أهمية تطبيق القاعدة الذهبية فى العلاقات المتبادلة بينك وبين الناس وتلك القاعدة هى التى تقول :

عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به .

هذه المقولة لها معنى ظاهر وآخر باطن ، وهى تتعلق بارتباط العقل الواعى والباطن ، ومعناها :

- أن تفكر فى الناس كما تريد أن يفكروا فيك .
- أن تشعر بالناس كما تريد أن يشعروا بك .
- أن تتعامل مع الناس كما تريد أن يعاملوك .

على سبيل المثال : قد تتعامل بأدب واحترام مع شخص ما فى مكتبك ، ولكن عندما يدير ظهره لك يكون فى ذهنك أفكار النقد والاستياء تجاهه . مثل تلك الأفكار السلبية يكون لها أثر مدمر عليك . إنها مثل تجرع السم . إن مثل تلك الطاقة السلبية التى تقوم بتوليدها

تجردك من حيويتك وحماسك وقوتك ورشدك ونيتك الحسنة ، وهذه الأفكار والعواطف السلبية تغوص فى عقلك الباطن وتسبب لك كل أنواع الصعوبات والأمراض فى حياتك .

المفتاح الرئيسى للعلاقات السعيدة مع الآخرين

" لا تحكم على الآخرين بما لا تحب أن يحكموا به عليك ، فما تحكم به على الآخرين سوف يُحكم به عليك : كما أن الطريقة التى تعامل بها الآخرين سيتم معاملتك بمثلها " .

إن السر فى صنع علاقات سليمة ومتآلفة مع الآخرين يكمن فى تفسير المقولة السابقة وتطبيق ما تتضمنه . فلكى تحكم لابد أن تفكر حتى تصل إلى حكم نهائى أو نتيجة ما فى عقلك ، والفكرة التى تحملها حول شخص ما هى فكرتك أنت ، لأنك أنت الذى يفكر . إن أفكارك خلاقة ، لذلك أنت المسئول عن خلق المشاعر والأفكار التى تكنها للشخص الآخر ، والإيحاء الذى توجهه لشخص آخر يرتد إليك أنت أيضاً لأن عقلك هو الذى صنع هذا الإيحاء .

ولهذا ، يقال إن ما تحكم به على الآخرين يحكمون به عليك . وهذا يعنى أن تطبيق المعايير والمقاييس على الآخرين يجعلك تطبع تلك المعايير والمقاييس فى عقلك الباطن مما يؤدى إلى تطبيقها عليك أنت نفسك . وعندما تفهم هذا القانون وتستوعب الطريقة التى يعمل بها عقلك الباطن فإنك ستحرص على التفكير والإحساس والتصرف بالطريقة الصحيحة تجاه الآخرين ، وعندما تقوم بذلك سوف يعود هذا الأمر عليك بالمثل .

الطريقة التى تعامل بها الآخرين سيتم معاملتك بمثلها أى أن الخير الذى تقدمه للآخرين يعود عليك ، والشر الذى تفعله يرجع عليك وفقاً

لقانون عقلك ، فإذا أبغض شخص شخصاً آخر وخدعه فإنه فعلاً يغش ويخدع نفسه ، لأن شعوره بالذنب والخسارة سيجلب له ـ لا محالة ـ الخسارة بطريقة ما في وقت ما ، لأن العقل الباطن يسجل أفعال عقله ويكون رد فعله وفقاً للدافع العقلي .

إن العقل الباطن موضوعي ولا يتغير ولا يضع اعتبارات للأشخاص ، وهو ليس متعاطفاً أو انتقامياً . وبذلك ، فإن الطريقة التي تفكر بها وتشعر بها وتتصرف بها تجاه الآخرين تعود في النهاية عليك .

العناوين الرئيسية للجرائد اليومية أصابته بالمرض

ابدأ الآن في ملاحظة نفسك ، لاحظ رد فعلك تجاه الأشخاص والظروف وسجلها في مفكرة لدراستها لاحقاً . ما هو رد فعلك تجاه أحداث وأنباء اليوم ؟ إن الأمر لا يختلف بالنسبة لك إذا كان كل الناس على خطأ وأنت وحدك على صواب . إذا أدت الأخبار إلى إزعاجك وإثارة توترك ، فإن هذا الشر ينبع من داخلك لأن انفعالاتك السلبية جردتك من السلام والطمأنينة .

كتبت لي سيدة تطلب نصيحتي بشأن زوجها الذي تقول إنه يثور ثورة عارمة عندما يقرأ ما يكتبه صحفيون بعينهم في أعمدتهم بالجريدة . وأضافت أن رد فعله الدائم كان يتسم بالثورة والغضب وأن هذا كان مضراً له لأنه مصاب بارتفاع في ضغط الدم وقد نصحه طبيبه بأن يجد طريقة للتقليل من توتره وغضبه من خلال إعادة التكيف العاطفي والانفعالي .

ثم دعوت هذا الرجل لزيارتي ، وشرحت له كيف يعمل عقله ، وقد فهم أن الانزعاج والغضب من جراء قراءة مقال في جريدة يعد دليلاً على عدم النضج العاطفي ، ولكنه لم يكن يعلم الدمار الذي كان يلحقه بعقله وجسده إثر هذا الغضب .

بدأ يدرك أنه يجب عليه أن يمنح الصحفي الحرية ليعبر عن نفسه ، حتى إذا كان الأخير يختلف معه سياسياً أو دينياً أو في أي مجال آخر . وبنفس الطريقة يجب أن يمنحه الصحفي حرية كتابة خطاب يعرب فيه عن عدم موافقته على ما نشره في الجريدة . لقد تعلم أنه يمكن أن يختلف مع الآخرين دون أن يكون سيئ الطباع . لقد استيقظ على الحقيقة البسيطة التي تقول : إن الذي يؤثر عليه هو رد فعله تجاه ما يقال أو ما يحدث ، وليس ما يقوله أو يفعله الشخص هو الذي يؤثر عليه .

إن هذا الشرح كان العلاج لهذا الرجل . وأدرك أنه بتمرين بسيط يستطيع أن يسيطر على نوبة غضبه في الصباح . وقد ذكرت زوجته أنه بعد ذلك بدأ يضحك على ما يكتبه أصحاب الأعمدة في الصحف ، فلم يعد لديهم القدرة على مضايقته أو إثارته ، واستطاع السيطرة على ضغط دمه نتيجة لقوته وصفائه واتزانه العاطفي .

أنا أكره النساء وأفضل الرجال

كانت هناك امرأة تدعى " سينثيا آر . " وتعمل سكرتيرة خاصة بإحدى الشركات الكبيرة . وقد أتت لزيارتي لأنها تكن مشاعر البغض والمرارة تجاه بعض زميلاتها في العمل . فقد كانت تعتقد أنهن يغتبنها وينشرن حولها الشائعات والأكاذيب وعندما سألتها عما إذا كان هناك ما يسوء بينها وبينهن اعترفت لي أنها تعاني من مشكلات وخلل في علاقاتها مع النساء الأخريات وقد قالت لي : " أنا أكره النساء ولكنني أفضل الرجال " .

واكتشفت أنها تتحدث للفتيات اللاتي يعملن تحت إشرافها في المكتب بلهجة آمرة وبغطرسة وعجرفة . وكانت طريقة حديثها تتسم بالتعاظم والخيلاء واستطعت أن أدرك أن نبرة صوتها من الممكن أن تؤثر

على بعض الناس بالسلب . ولكنها للأسف لم تدرك ذلك ، وكان أكثر ما يثير إزعاجها هو أن زملاءها كانوا يستمتعون بتصعيب كل الأمور عليها .

إذا كان كل من يعملون معك يزعجونك ويضايقونك ، أليس من الممكن أن يكون هذا الإزعاج والمضايقة ناتجين عن بعض الأنماط العقلية السلبية الآتية من جهتك أنت ؟ نحن نعلم أن الكلب ينبح تجاهك إذا كنت تكره أو تخاف الكلاب . إن الحيوانات تلقط ترددات اللاوعي وتتصرف وفقاً لها . ونفس الأمر ينطبق على بعض البشر من جهة حساسيتهم لتلك الأمور .

وقد اقترحت على هذه السكرتيرة الخاصة أداء بعض الصلوات والدعاء شارحاً لها أنها عندما تتعرف على القيم الروحية وتفهم حقائق الحياة ، فسوف تختفي تماماً كراهيتها للنساء ونبرتها المستفزة . واندهشت عندما علمت أن عاطفة الكراهية تظهر في كلام الشخص وأفعاله وكتاباته وفي كل مراحل حياته . وبعد حوارى معها ، توقفت " سينثيا " عن التصرف بطريقتها البغيضة المتعالية وأخذت في أداء الصلاة والدعاء بشكل منظم ومستمر أثناء تواجدها في الشركة .

وقد كانت تلك صيغة الدعاء الذى تردده ونجح معها بشكل فعّال :

" أنا أفكر وأتحدث وأتعامل بحب وهدوء وسلام . أنا الآن أحمل مشاعر الحب والسلام والتسامح والحنان تجاه كل من انتقدونى واغتابونى . أنا أجعل أفكارى تتركز على السلام والانسجام والنية الطيبة تجاه الجميع .

وفى أى وقت أكون على وشك التصرف بطريقة سلبية ، سوف أقول لنفسى بحزم . " أنا أفكر وأتحدث وأتصرف من منطلق مبدأ السكينة والصحة والسلام الكامن بداخلى . الله يرشدنى ويقودنى ويحكمنى ويسدد كل خطواتى " .

وقد أدت هذه العادة إلى تغيير حياتها ووجدت أن الإزعاج والمضايقات قد توقفت . وأصبحت زميلاتها في العمل متعاونات معها وتقربن إليها وأصبحن صديقات عمرها . واكتشفت أن الإنسان لا يستطيع أن يلوم سوى نفسه ولا يمكنه أن يغير أحداً سوى ذاته .

حديثه الداخلى أوقف ترقيته

فى يومٍ من الأيام ، جاءنى " جيم إس . " وهو مندوب مبيعات وكان مستاءً جداً من الصعوبات التى تقابله أثناء عمله مع مدير المبيعات فى المؤسسة التى يعمل بها ، وقد كان يعمل بتلك الوظيفة لمدة عشر سنوات ولم يحصل فى يوم على أى ترقية أو تقدير من قِبَل إدارة المؤسسة . وقد أرانى أرقام مبيعاته والتى بدت أعلى نسبياً من أرقام مبيعات زملائه من مندوبى المبيعات فى منطقته . وكان تفسيره لهذا الأمر هو أن مدير المبيعات لم يكن يحبه ، وادعى أنه كان يُعَامَل بظلم ، وأن المدير كان يسخر من اقتراحاته التى كان يقدمها خلال الاجتماعات والمؤتمرات وفى أحيان أخرى كان يعامله بوقاحة .

وبعد مناقشة موقفه بالتفصيل شرحت له أن سبب مشكلته يكمن بداخله بدون أدنى شك ، فقد كان مفهومه واعتقاده حول مديره إثباتاً على رد فعل هذا الرجل ، فما نضعه فى أذهاننا تجاه شخص ما أو نتعامل معه على أساسه سوف يحدث معنا بالمثل . وبالمثل ، كانت الصورةِ أو المفهومِ الذى يحمله " جيم " عن مديره هو أنه كان رجلاً شريراً ومتحاملاً ومشاكساً ، وقد امتلأ قلب " جيم " بالبغض والمرارة تجاه هذا المدير . وفى طريقه إلى العمل كان يمتلئ حديث نفسه بالنقد والجدل والتنديد بمديره .

إن ما كان يظنه " جيم " فى مديره كان يرتد إليه حتماً . وفى نهاية حوارنا أدرك " جيم " أن حديث نفسه وحواره الداخلى كان مدمراً . إن

قوة وحدة أفكاره ومشاعره الداخلية وإدانته وشجبه لمدير المبيعات كل هذا دخل فى عقله الباطن وانطبع بداخله وهو ما أدى إلى إثارة رد الفعل السلبى من جهة المدير بالإضافة إلى إصابة " جيم " نفسه باضطرابات جسدية وعاطفية .

وقد أقنعه بالعلاج من خلال الدعاء بالشكل التالى :

" أنا المفكر الوحيد فى عالمى ، وأنا مسئول عما أظنه فى رئيسى بالعمل . إن مديرى ليس مسئولاً عن الطريقة التى أفكر فيه بها . أنا أرفض أن أدع الفرصة لأى شخص أو شىء أو مكان فى مضايقتى أو إزعاجى . أنا أتمنى لرئيسى الصحة والسلام والنجاح وراحة البال والسعادة . وأتمنى بصدق أن يكون فى أحسن حال وأنا أعلم أن الله يرشده ويسدد خطواته " .

وقد أخذ يردد هذا الدعاء ببطء وهدوء وبإحساس وهو يعلم أن عقله مثل البستان الذى تبذر فيه وتطرح فيه ثمرات .

وقد علمته أيضاً أن يمارس تدريباً تخيلياً قبل النوم . فصنع سيناريو تخيل فيه مديره وهو يهنئه على عمله الرائع ويمدح حماسه وهمته وعلق على رد الفعل الرائع الذى تلقاه من العملاء . وقد شعر " جيم " بواقعية هذا الموقف . وأحس بيد مديره وهو يصافحه وسمع نبرة صوته ورأى ابتسامته . لقد صنع هذا الفيلم السينمائى العقلى وقام بإخراجه بأفضل صورة وأخذ يديره فى ذهنه ليلة بعد ليلة وهو يعلم أن عقله الباطن هو بمثابة المشاهد الذى يُعرض عليه هذا الفيلم وتنطبع فيه أحداثه .

وتدريجياً ، وعن طريق العملية التى يطلق عليها اسم التمازج العقلى والروحى ، تم صنع الانطباع فى عقله الباطن . وظهر التغيير أوتوماتيكياً . وبعد ذلك ، استدعاه مدير المبيعات إلى " سان فرانسيسكو " ، وهنأه وعهد إليه بمهمة جديدة كمدير قسم المبيعات

حيث يشرف على الكثير من المهام مع زيادة راتبه ، فعندما غير مفهومه ووجهة نظره حول رئيسه ، استجاب رئيسه طبقاً لذلك .

النضج العاطفى

إن ما يقوله أو يفعله الشخص الآخر لا يمكن حقاً أن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك . إن الطريقة الوحيدة لمضايقتك تكون من خلال تفكيرك أنت . على سبيل المثال : إذا غضبت فعليك أن تمر بأربع مراحل فى عقلك . أولاً : تبدأ التفكير بشأن ما قاله ، ثم تقرر أن تغضب ثم تخلق عاطفة الغضب ، ثم تقرر رد الفعل ، وربما ترد بوقاحة أو تتعامل بالمثل . وبذلك ترى أن التفكير والعاطفة ورد الفعل والعمل جميعها تحدث فى عقلك .

ما معنى أن تكون ناضجاً عاطفياً ؟ معناه أن تتجاوز رد الفعل الطبيعى وكذلك الطفولى فى نفسي الوقت الذى تنزع فيه إلى التصرف بشكل سلبى إزاء النقد والاستياء الذى تتلقاه من الآخرين . بالطبع ليس هناك من يحب التعرض للنقد أو التقليل من شأنه ، ولكن علينا أن نكتسب القدرة على اختيار رد فعلنا حين التعرض لذلك . إن الاختيار الناضج هو الامتناع عن الاستجابة بشكل سلبى ، والاستجابة بالمثل تعنى الانحدار لمستوى النقد الذى يقلل من شأن الشخص وتتساوى مع المستوى السلبى الذى يتحدث به الشخص الآخر . توحد مع هدفك فى الحياة ، ولا تسمح لأى شخص أو شىء أو مكان أن يحرمك من إحساسك بالسلام والهدوء والسكينة والصحة الدائمة .

معنى الحب فى العلاقات الإنسانية المتآلفة

قال " سيجموند فرويد " مؤسس مدرسة التحليل النفسى وأحد أبرز علماء النفس إن الشخصية إذا افتقرت إلى الحب فإنها تمرض وتموت . فالحب يتضمن التفاهم والنية الطيبة والاحترام للكيان الإنسانى للشخص الآخر . فكلما فاض الإنسان بمشاعر الحب والمودة زاد ما يعود عليه من كليهما .

إذا جرحت مشاعر الشخص الآخر وجرحت تقديره لنفسه ، فإنك لن تكسب مودته . يجب أن تدرك أن كل إنسان يريد أن يكون محبوباً ويحظى بالاحترام ، وأن يشعر بأنه مهم فى هذا العالم . يجب أن تدرك أن الشخص الآخر يكون مدركاً لقيمته الحقيقية ، وأنه مثلك يشعر بشرف كونه تعبيراً عن مبدأ الحياة الذى يساوى بين كل البشر . وبينما أنت تفعل ذلك بوعى وبمعرفة ، فإنك تبنى ثقة الشخص الآخر وهو يرد لك حبك ونيتك الطيبة ومودتك .

كانت تكره جمهورها

كانت " مارى سى . " تحلم دوماً بأن تصبح ممثلة . فدرست فن المسرح فى الجامعة وكان حظها وافراً . حيث تم توظيفها فى شركة إقليمية للإنتاج المسرحى فى منطقة من بلدها لم تكن تعرفها على الإطلاق . وفى أول دور قامت بتمثيله لم يرحب بها الجمهور فشعرت بالإحباط والغضب ووصفت أهل تلك المنطقة بالغباء والجهل والتخلف وكرهتهم جميعاً ، وبعد فترة من المعاناة والإحباط تم فصلها من تلك الشركة وانتقلت إلى المنطقة التى نشأت بها وتركت العملى المسرحى ، وعملت كنادلة فى أحد المطاعم .

وفى أحد الأيام دعاها صديق لحضور محاضرة فى قاعة " تاون هول " بمدينة نيويورك وكان موضوعها " كيف نكون على وفاق مع أنفسنا ؟ " . وقد غيرت تلك المحاضرة مجرى حياتها . فقد بدأت تدرك أنها بالغت فى رد فعلها أثر تجربتها المبكرة وغير الناضجة مع شركة الإنتاج المسرحى ، واعترفت لنفسها بأن المسرحية التى أدت فيها هذا الدور لم تكن جيدة وأنها بصفتها عضواً جديداً فى الفرقة ، لم تكن قد أدت دورها بالشكل الذى يرضى الجمهور ، وأن الخطأ لم يكن بالجمهور ، وإنما كان يكمن فى الطريقة التى استقبلت بها استجابتهم والتى ردت عليها بشكل سلبى .

بعد ذلك قررت " مارى " أن تعود إلى خشبة المسرح وتحقق حلم حياتها بأن تكون ممثلة . وقد بدأت تدعو بصدق وإخلاص لجمهورها ولنفسها . وكانت تشع بحبها ومودتها لكل من حولها قبل صعودها على خشبة المسرح كل ليلة . وقد اعتادت أن تضع فى ذهنها أن كل الحاضرين تمتلئ قلوبهم بحب الله وأنهم يتمتعون بالإلهام والتفاؤل . أثناء أدائها لدورها كانت تغمر الجمهور بحبها ، واليوم تحظى تلك المرأة بمكانة مهمة فى علام المسرح وهى تنقل مودتها وتقديرها للآخرين وهم يردون بالمثل .

التعامل مع الأشخاص صعبى المراس

بلا شك أن هناك الكثير من الأشخاص صعبى المراس فى هذا العالم ، فهم يتسمون بالتشوش والاختلال الذهنى وهم لا يستطيعون التكيف أو التآلف مع العالم من حولهم . فهم ينزعون إلى الجدل والمشاكسة والسخرية والتهكم على كل شىء . إنهم مرضى نفسيون تشوهت عقولهم وتشتت ربما بسبب تجارب قد مروا بها فى ماضيهم .

إذن ، ماذا يجب أن تفعل عندما تتعامل مع مثل هؤلاء الأشخاص ؟ ربما تجد نفسك مندفعاً لرد الطاقة السلبية التى وجهوها تجاهك فى شكل نبذ أو كراهية ، ولكنك إذا فعلت ذلك فسوف تضطر أولاً إلى التشبع بمشاعرهم السلبية وكل آثارها السيئة التى ستؤثر على كيانك . وبدلاً من ذلك ، عليك أن ترد على سيئاتهم بحسنة ، فهذا يعد بمثابة درع يصد سلوكهم الصعب والسيئ عنك ، وسوف يؤدى موقفك الإيجابى المفعم بالتعاطف والتفاهم إلى الإسهام فى عملية تغييرهم .

البؤس يحب الصحبة

إن الشخصية المعقدة المشوهة المحبطة الكريهة لا تتآلف مع الكون . تلك الشخصية الكريهة تحقد على من يتمتعون بالسلام والسعادة والبهجة . وغالباً ما تنتقد وتستنكر وتسب من يحسن إليها . لسان حال تلك الشخصية يقول : " لماذا يشعر الآخرون بالسعادة بينما أنا تعيس ؟ إنها شخصية تريد التعاسة للآخرين مثلها . وكما يقول المثل القديم : " البؤس يحب الصحبة " . وبمجرد أن تفهم ذلك سوف تظل هادئاً ومستكيناً .

حكى لى أحد الرجال تجربته مع تلك العملية أثناء إلقائى لمحاضراتى فى لندن . أصبح الرجل متطوعاً نشطاً فى مؤسسة خيرية تهتم بتجميل المنطقة التى يقطن بها . كان معظم المتطوعين متحمسين لزراعة الحدائق وتجميل المناطق المتهدمة وإصلاح المبانى المتهالكة . ولكن كان هناك عضو واحد يعارض كل اقتراحات الآخرين ، والأدهى أنه كان يهاجم دوافع الآخرين ، وجعل الاجتماعات مزعجة لدرجة أن عدد الحضور قد تناقص .

جاء بعض الأعضاء للرجل صاحب التجربة واقترحوا طرد هذا الرجل المزعج ، وكان سيوافقهم ولكنه أدرك أن هذا سيجعل توجه الرجل المزعج

يستمر بصورته المشوهه . بدلاً من ذلك بدأ يتخيل أن الرجل المزعج يتحول إلى عضو متعاون فى الجماعة . وكان قبل كل اجتماع يدعو كالتالى :

" أنا أفكر وأعمل وأتحدث بالتوافق التام مع مبدأ الانسجام والسلام الداخلى . من يتطوع فى المنظمة يفعل ذلك ويلتزم بأهدافها من أجل الخير وطاعة للنظام الإلهى . لا يوجد شقاق أو خلاف . الذكاء الابداعى يقودنا ويرشدنا جميعاً فى كل ما نفعله " .

بعد مرور أسابيع أتى الرجل المزعج باقتراح جديد وقدمه بطريقة رائعة وأسلوب متعاون وحاز إعجاب الجميع فى المنظمة حتى من نادوا بطرده من المنظمة .

ممارسة التقمص العاطفى فى العلاقات الإنسانية

زارتنى فتاة مؤخراً تدعى " أليس أوه . " وقالت لى إنها تكره فتاة أخرى فى الشركة التى تعمل بها . وأن سبب ذلك يرجع إلى أن الفتاة الأخرى أكثر منها جمالاً وأكثر سعادة ورفاهية . وبالإضافة إلى ذلك ، فإنها مخطوبة لرئيس الشركة التى تعمل بها والذى كانت معجبة هى به منذ فترة .

وبعد زواج المرأة الأخرى بيوم واحد ، جاءت مع ابنتها من زواج سابق إلى المكتب ولم تكن " أليس " تعلم أنها قد تزوجت من قبل وأن لديها طفلة . وكانت الطفلة ترتدى دعامة حديدية فى ساقها بسبب عيب خلقى وقد سمعت " أليس " الطفلة وهى تقول لأمها : " هل والدى الجديد يعمل هنا أيضاً يا أمى ؟ أنا أحب هذا المكان جداً ، فهو ملئ بأشخاص أحبهم " .

قالت لى " أليس " : " إن قلبى انجذب إلى هذه الطفلة الصغيرة وعرفت كيف ستكون سعيدة . وفجأة تخيلت كيف تشعر هذه المرأة بسعادة ، وفجأة شعرت تجاهها بالحب وذهبت إلى مكتبها وتمنيت لها السعادة من كل قلبى وكنت أعنى ذلك " .

فى تلك اللحظة مرت " أليس " بتجربة يسميها علماء النفس بـ " التقمص العاطفى " . وهى ليست مرادفاً للتعاطف الذى تفهم فيه مشاعر الآخرين ، ولكنها أكثر من ذلك . فهى تعنى أن نضع أنفسنا فى مكان الآخر ونتوحد فكرياً معه حالته الذهنية والنفسية . وعندما وضعت " أليس " نفسها فى مكان المرأة الأخرى وتوحدت مع حالتها الذهنية وإحساسها بدا الأمر وكأنها ترى العالم من منظورها ، فقد كانت تفكر وتشعر بما كانت تفكر به وتشعر به المرأة وكذلك طفلتها لأنها وضعت نفسها أيضاً مكان الطفلة .

فى أى وقت تشعر فيه بالرغبة فى إيذاء الآخرين أو التفكير السلبى تجاههم ، تخيل نفسك تفكر بطريقة الأنبياء الذين يعفون ويصفحون ولا يقابلون الإساءة بالإساءة .

الاسترضاء لا يكسب

لا تسمح للناس باستغلالك والحصول على مآربهم من خلال نوبات الغضب والبكاء أو أى شكل آخر من الابتزاز العاطفى . فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعدون كونهم ديكتاتوريين يرغبون فى استبعادك وإجبارك على تلبية أوامرهم ومطالبهم . كن حازماً ولكن بالحسنى وارفض الخضوع لهم ، فالاسترضاء لا يكسب . لا تسهم فى إفراطهم وأنانيتهم وحب تملكهم وتذكر أن تفعل الشىء الصحيح ، فأنت موجود فى هذا العالم لكى تطبق المثل العُليا وتبقى على وفاق مع قيم ومُثُل الحياة الأبدية التى لا تتغير .

لا تمنح أى شخص فى العالم قوة لإبعادك عن هدفك ، وهدفك فى الحياة هو أن تظهر مواهبك المدفونة للعالم ، وأن تخدم الإنسانية ، وأن تكشف المزيد والمزيد من حكمة الله ، وأن تكشف الحقيقة والجمال لكل الناس فى العالم . كن متمسكاً بقيمك . اعلم بشكل مطلق وقاطع أن ما يسهم فى سلامك وسعادتك وإنجازك يجب ـ بالضرورة ـ أن يسعد كل من يعيشون على سطح الأرض . إن سلامة الجزء هى سلامة الكل ، لأن الكل من الجزء والجزء يكمل الكل . إن كل ما تدين به للآخرين هو الحب وكما يقول أحد الحكماء : " إن الحب هو تطبيق قانون السكينة والسعادة وراحة البال " .

مؤشرات مفيدة فى العلاقات الإنسانية

١. إن عقلك الباطن هو جهاز تسجيل يعيد تشغيل تفكيرك الاعتيادى . اجعل ظنك خيراً فى الآخرين وبالتالى يكون ظنك بنفسك .
٢. إن الفكر الممتلئ بالكراهية والاستياء يكون بمثابة سم عقلى . لا تظن الشر فى الآخرين حتى لا تظن الشر فى نفسك . إنك المفكر الوحيد فى عالمك وأفكارك خلاقة .
٣. إن عقلك وسط خلاق ؛ لهذا فإن ما تشعر وتفكر به حول أى شخص سوف يتجسد فى تجربتك وحياتك وهذا هو المعنى النفسى للقاعدة الذهبية التى تقول : " عامل الناس كما تحب أن يعاملوك ؛ وظن بالناس كما تحب أن يظنوا بك "
٤. إن غش أو سرقة أو خداع الآخرين يجلب لك الخسارة والتقييد . إن عقلك الباطن يسجل دوافعك الداخلية وأفكارك ومشاعرك . وإذا كانت مشاعرك سلبية ، فإن الخسائر والعجز والقصور والمشاكل تحل عليك من جميع السبل . وبالفعل ، فإن ما تفعله بالآخرين تفعله بنفسك .

٥. إن ما تقوم به من خير وعطف وحب ومودة ، سيعود عليك مضاعفاً من سبل كثيرة .
٦. إنك المسئول عن الطريقة التى تفكر بها فى الشخص الآخر ، وتذكر أنه ليس مسئولاً عن الطريقة التى تفكر فيه بها . إن أفكارك تعود عليك بكل ما فيها ، فماذا تظن الآن فى الآخرين ؟
٧. كن ناضجاً عاطفياً ، واسمح للآخرين بالاختلاف معك . إن لهم حق الاختلاف معك . وأنت لك نفس حرية الاختلاف معهم . إنك تستطيع أن تختلف دون أن تكون مخالفاً .
٨. مثلما تلتقط الكثير من الحيوانات ذبذبات الخوف الصادرة من الإنسان ، فإن هناك الكثير من الأشخاص الذين يتسمون بنفس تلك الحساسية . والأفكار التى تظن أنها خفية عن الأنظار تظهر ، من خلال صوتك وتعبيرات وجهك ولغة جسدك . وهذا ينطبق على الأفكار الإيجابية والسلبية على حد سواء .
٩. إن حديثك الداخلى يعكس ويمثل أفكارك الصامتة ومشاعرك ، ويتمثل فى ردود أفعال الآخرين تجاهك .
١٠. تمن للآخرين ما تتمناه لنفسك وهذا هو مفتاح العلاقات الإنسانية المتآلفة .
١١. غيّر مفهومك وتقديرك لرئيسك فى العمل ، اشعر واعرف أنه يمارس القاعدة الذهبية وقانون الحب ، وأنه سيستجيب لك من منطلق ذلك .
١٢. إن الشخص الآخر لن يضايقك أو يثيرك إلا إذا سمحت له بذلك . إن فكرك خلاق ، ويمكنك أن تظن الخير بالشخص الآخر . إذا قام شخص ما بسبك فإنك تمتلك الحرية للرد عليه بشكل يرضيك ويرضى الله كأن تقول له : " سامحك الله " .

١٣. إن الحب هو الرد على التآلف مع الآخرين . والحب هو التفاهم والنية الحسنة واحترام كيان الآخرين .

١٤. كن متعاطفاً ومتسامحاً مع هؤلاء الذين أدت ظروفهم السلبية إلى جعلهم أشخاصاً صعبى المراس وبغضاء ، فرغم كل شىء يوجد بداخلهم نفحة من الخير مثلهم مثل أى شخص آخر . وعندما تفهم جميع الناس سوف تكون قادراً على الغفران والتسامح .

١٥. ابتهج لنجاح الآخرين وترقيتهم وحظهم السعيد ، فعندما تفعل ذلك سوف تجذب لنفسك أنت أيضا الحظ السعيد .

١٦. لا تستسلم للمشاهد العاطفية أو نوبات غضب الآخرين . فالاسترضاء لا يفيد . ولا تقبل الظلم . تمسك بالحق وتمسك بمثلك وقيمك مدركاً أن النظرة العقلية التى تمنحك السلام والسعادة والسرور هى صحيحة وجيدة وحقيقية ، وأن ما يسعدك يسعد الجميع .

١٧. إن كل ما تدين به لأى شخص فى العالم هو الحب ، والحب هو رغبة كل إنسان ، تمن لكل إنسان ما تتمناه لنفسك من صحة وسعادة وكل مباهج الحياة .

١٧

كيف تستخدم عقلك الباطن فى الصفح ؟

الحياة لا تفرق بين شخص وآخر ، وقاعدة الحياة هذه تسرى الآن فى كيانك . إن الله يبدع خلقه من خلالك بالانسجام والسلام والجمال والفرح والجود ، وتلك هى إرادة الله ، الله الحى القيوم .

إذا أقمت فى عقلك مقاومة لتدفق الحياة من خلالك ، فإن هذا الكبت العاطفى سيتسلل إلى عقلك الباطن ، ويسبب كل أنواع الظروف السلبية . إن الله لم يسبب تعاسة الكون وفوضاه ، فهذه التعاسة وهذه الفوضى مصدرها الإنسان بتفكيره السلبى المدمر ، ومن السخف أن تنسب إلى الله أسباب مرضك أو مشاكلك .

كثير من الناس يعتادون على مقاومة مبدأ الحياة من خلال نسب آلامهم ومعاناتهم إلى الله وكثير منهم يقول إن الله أخذ منه أحب الأشخاص وانتقم منه وجلب له الحوادث والمآسى . إن الله عز وجل لا يجلب الشر لبنى الإنسان ، إنما يأتى من الإنسان نفسه .

وطالما استمر الناس فى وضع مفاهيم خاطئة وسلبية حول حقائق الحياة ، فإنهم سوف يتلقون استجابات سلبية تلقائية من عقلهم الباطن . والأمر الذى يعجزون عن فهمه هو أنهم فى الواقع يعاقبون أنفسهم . إنهم يجب أن يروا الحقيقة ويجدوا الراحة ويتخلصوا من مشاعر الغضب والاستياء والإدانة تجاه أية شخص أو أية قوة خارجية .

وإن لم يفعلوا ذلك فإنهم لن يتمكنوا من خوض أى نشاط صحى أو

إبداعى أو أى شىء مبهج . وفى اللحظة التى يرى فيها مثل هؤلاء الأشخاص حقيقة الكون وينمو لديهم حب الله والإيمان به والتسليم بقضائه والثقة بأنه يرعاهم ويسدد خطاهم ، سيقبل عقلهم الباطن هذا المفهوم الجديد حول الحياة وسوف يتمتعون بالكثير من المباهج والنعم .

الله يغفر لك دائماً

إن الله غفور رحيم وهو قادر على العفو عن كل البشر . إنه يسامحك على كل شىء ، ويشفيك عندما تجرح إصبعك ، فهو يجعل كل أجهزة جسدك تعمل لشفائه ، فالخلايا الجديدة تبنى جسوراً فوق الجرح وتغطيه . وإذا أصبت بعدوى من إحدى الجراثيم فإن الله يشفيك ويقتل تلك الجرثومة . وإذا تعرضت يدك لحرق فإن مبدأ الحياة بداخلك يتحرك بإذن الله لتخفيف الحرق وينمو لك جلد وخلايا وأنسجة جديدة .

إن الله لا يحمل لك أى ضغائن ويغفر لك كل شىء ، ويعيد لك صحتك وحيويتك وسكينتك وسلامتك إذا كان تفكيرك منسجماً مع الطبيعة وحقائق الحياة . إن الذكريات السلبية المؤلمة والكراهية والنية السيئة عندما تتراكم بداخل الإنسان فإنها توقف من تدفق مبدأ الحياة بداخلك .

كيف تغلبت على الشعور بالذنب ؟

" هاربيت جى . " هى امرأة تعمل فى إحدى الشركات وتظل تعمل حتى وقت متأخر فى كل يوم . وقد كانت تتوقع أن يقدرها رؤساؤها وزملاؤها على مجهودها الجبار وعملها الجاد ، ولكن ذلك لم يكن يحدث لأنها كانت الوحيدة التى تبقى لمثل هذه الساعة المتأخرة من

الليل فى العمل ولذلك لم يكن أحد يرى ما تفعله . وفى الوقت ذاته كانت حياتها العائلية على المحك . فقد كان زوجها وولداها يرونها بالكاد . وعندما كان ولدها مشاركاً فى إحدى المسابقات تخلفت عن حضورها والأدهى من ذلك أنها لم تسأل عن الفريق الفائز . ومما زاد الأمر سوءاً أن طبيبها أخبرها بأنها تعانى من ارتفاع حاد فى ضغط الدم .

وعندما جاءت " هارييت " لزيارتى كان زوجها قد وصل لمرحلة طلب الانفصال ، وسألتها عن سبب ابتعادها عن زوجها وولديها . فى البداية حاولت أن تقنعنى بأنها اضطرت للعمل بجد حتى تتمكن من الترقى فى وظيفتها ، وسألتها ما إذا كان زملاؤها يعملون بنفس الجهد الذى تبذله هى ، فأجابتنى بالنفي وأخبرتنى بأنهم كانوا يعملون بالدوام الطبيعى ولم يكن أداؤهم أفضل منها بأى شكل من الأشكال .

حاولت أن أعرف منها سبب بذلها كل هذا الجهد الشاق فى عملها .

وقلت لها : " لابد وأن هناك شيئاً ما بداخلك يدفعك للقيام بذلك ، فلو لم يكن الأمر كذلك ، لما كنت ستجهدين نفسك بهذا الشكل . لابد وأنك تعاقبين نفسك على شيء ما " .

قاومت هذا السؤال لبرهة ، وأخذت تقول لى إن عاداتها فى العمل طبيعية وأن زملاءها كسالى . ولكنها فى النهاية اعترفت لى بأنها تعانى من إحساس عميق بالذنب . فمنذ خمسة عشر عاماً وبعد وفاة والدها مباشرة كانت هى المسئولة عن تنفيذ وصيته وقد حرمت أخاها الصغير عن قصد من جزء كبير من إرثه .

فسألتها عن سبب قيامها بذلك ، وعما إذا كان بدافع الطمع .

فأجابتنى قائلة : " بالطبع لا ... لقد كان أخى يعانى من إدمان المخدرات وكنت أعلم ما سيحل بالنقود إذا هو تسلمها . وأقنعت نفسى وقتها بأني سأحافظ له عليها وأدخرها له حتى يشفى تماماً من الإدمان "

ثم قاطعتها قائلاً : " حسناً ... وماذا حدث بعد ذلك ؟ " .

أخذت نفساً عميقاً ثم أجابتني قائلة : " لم يتسلم أمواله أبداً ، فقد قتل أخي نفسه ، ربما لم يفعل ذلك عن قصد ولكن هذا هو ما انتهى إليه الأمر . لقد كان في السادسة والعشرين من عمره ، أنا لا أكف عن التفكير في الأمر ... ماذا لو كنت قد أعطيته المال ؟ ربما قد ظل بيننا إلى اليوم . أنا السبب في وفاته " .

فسألتها قائلاً : " إذا كان الزمن سيعيد نفسه ، ماذا كنت ستفعلين ؟ " .

هزت رأسها وأجابتني قائلة : " لا أعلم ، ولكني واثقة أنني كنت سأبذل أقصى جهدى لمساعدة أخي بدلاً من التحامل عليه لأنه كان يعاني من مشكلة ما " .

ثم سألتها : " ولكن هل كنت تشعرين بأنك على حق فيما كنت تفعلينه عند ذلك الوقت ؟ هل شعرت بأنك تفعلين الشيء الصواب ؟ " .

أجابتني قائلة : " بالطبع . ولكني الآن واثقة من أنني كنت مخطئة . فتلك الأموال لم تكن تخصني " .

" إذن ، فلن تفعلي ذلك إذا عاد بك الزمن ؟ "

أجابتني قائلة بصرامة : " كلا ، لن أفعل ذلك ، ولكن هذا لا يهم ، فلا يمكن أن يغفر لى أحد ما فعلته ، لقد سرقت أموال أخي الوحيد . وقد توفي ، يجب أن يعاقبني الله فأنا أستحق ذلك " .

شرحت لها أن الله لا يعاقبها ، ولكنها هى التى تعاقب نفسها ، إنك إذا أسأت استخدام قوانين الحياة فسوف تعانى بمقتضى ذلك . فأنت إذا وضعت يدك على سلك كهربائى عار فسوف تصاب بصدمة . إن قوى الطبيعة ليست شريرة ؛ استخدامك لها هو الذى يحدد ما إذا كان لها أثر سيئ أو جيد . إن الكهرباء ليست شراً ؛ فالأمر يعتمد على استخدامك لها ، سواء كنت ستستخدمها فى إضاءة منزلك أو صعق

شخص آخر . إن الخطيئة الوحيدة تكمن فى الجهل بالقانون والعقاب الوحيد هو الاستجابة التلقائية لسوء استخدام الناس للقانون .

إنك إذا أسأت استخدام مبادئ الكيمياء فقد تتسبب فى تفجير مكان عملك . وإذا ضربت بيدك على قطعة من الصفيح فإنك قد تصاب بجرح وتنزف يدك . إن الخطأ لا يقع فى قطعة الصفيح ، إنما يقع فى سوء استخدامك لها .

وقد شرحت لـ " هارييت " أن الله لا يدين أو يعاقب أى شخص . وقد كانت كل المعاناة التى مرت بها بسبب استجابة عقلها الباطن لتفكيرها السلبى الهدام . إن ما كانت تحتاجه هو الغفران ولكن المعنى الحقيقى للغفران هو أن تغفر لنفسك ، إن الغفران هو توحد أفكارك مع قانون الانسجام . إن إدانة الذات تشبه الجحيم (التقييد) والغفران يشبه الجنة (الانسجام والسلام) .

وفى النهاية انزاح عن كاهل تلك المرأة حمل الذنب وإدانة الذات وتماثلت للشفاء . وعندما ذهبت لإجراء فحص طبى شامل بعد ذلك أظهرت فحوصاتها أن مستوى ضغط دمها أصبح طبيعياً . فقد تحقق شفاؤها عندما استطاعت أن تفهم قوانين الحياة .

قاتل تعلم أن يصفح عن نفسه

منذ بضع سنوات ، زارنى رجل قتل رجلاً آخر فى أوروبا ، وكان يعانى من عذاب عقلى شديد معتقداً أن الله سيعاقبه على فعلته الشنعاء . فسألته عن سبب ما فعله ، فقال لى إن هذا الرجل كان يقيم علاقة مع زوجته . فقد عاد فى أحد الأيام من رحلة صيد ليجد زوجته مع هذا الرجل وأصاب الرجل بطلق نارى فى لحظة غضب جنونى . وحينها لم يعاقبه القانون بشكل صارم وقضى عقوبة لا تتعدى عدة أشهر فى السجن ثم خرج بعدها .

بعد خروجه من السجن قام هذا الرجل بتطليق زوجته وهاجر إلى الولايات المتحدة ، وبعد عدة سنوات قابل امرأة أمريكية وتزوجها ورزق منها بثلاثة أطفال رائعين . وقد نجح فى مجال عمله الذى يُمكنه من مساعدة الكثير من الناس . وزملاؤه فى العمل يحترمونه ويحبونه ، ولكن كل ذلك لم يمنعه من لوم نفسه وإدانتها على ما اقترفه .

بعد ما سمعت قصة هذا الرجل شرحت له أن العلم يقول إن كل خلية فى جسدنا يتم استبدالها كل أحد عشر شهراً . وهذا يعنى أن هذا الرجل لم يكن هو ذاته الذى قام بالجريمة سواء من الناحية الجسدية أو النفسية ، ولم يكن كذلك من عدة سنوات بالإضافة إلى أنه قد قام بتغيير نفسه جذرياً سواء جسدياً أو روحياً ، أصبح إنساناً آخر ، فقد أصبح مفعماً بالحب والمودة لكل البشرية . والرجل الذى ارتكب جريمة القتل منذ سنوات يعتبر فى عداد الأموات منذ سنوات طويلة . وبرفض هذا الرجل أن يسامح نفسه كان وكأنه يدين رجلاً بريئاً .

وكان شرحى هذا له بالغ الأثر على ذلك الرجل ، فقد أخبرنى أنه يشعر وكأن حملاً ثقيلاً قد انزاح عن كاهله وعَلِم أن الله يغفر ذنوب الإنسان وخطاياه مهما زادت وتراكمت .

النقد لا يضيرك إلا إذا سمحت بذلك

جاءت إلى محاضرتى معلمة تدعى " رامونا كبه . " وقابلتنى بعد المحاضرة وحكت لى عن تجربة مرت بها ، وهى أنها ذات مرة اضطرت إلى إلقاء خطبة على جمع من الناس ، وبعدها أرسلت إليها إحدى زميلاتها من المعلمين رسالة نقد تعلق فيها على حديثها وذكرت فيها أنها كانت تتحدث بسرعة كبيرة وكانت تتلفظ بالكلمات بغير وضوح ولم يكن صوتها مسموعاً وكان اختيارها للألفاظ غير موفق .

شعرت " رامونا " بالحرج والغضب وأحست بالاستياء الشديد تجاه زميلتها التى قامت بنقدها وأخذت تتجنبها أثناء تواجدها بالمدرسة .

وعندما بدأت أناقشها اعترفت لى " رامونا " بأنها كانت تستحق النقد فى بعض الأشياء ، فلم تكن لديها خبرة سابقة فى التحدث أمام الجماهير من البالغين وقد كانت متوترة جداً قبل الخطبة ، وبعد انتهائها كانت تشعر بالراحة لأنها تخطت تلك التجربة . وهذا هو سبب تأثرها الشديد بنقد زميلتها ، فقد كان بمثابة تعنيف الطفل الذى لا يزال يتعلم المشى على عدم قدرته على الجرى بسرعة كافية .

وبعد حديثنا ، أدركت " رامونا " أن رد فعلها المبدئى كان طفولياً ، وقد اعترفت بأن هذه الرسالة كانت نعمة تحتاجها للإصلاح من نفسها . وقررت أن تلتحق بدورة تدريبية فى إحدى الكليات لتتعلم فيها فن الخطابة ، وفى الوقت ذاته التقت بصاحبة الرسالة وشكرتها على اهتمامها .

كيف تكون رحيماً ؟

ماذا لو كانت الرسالة التى تلقتها " رامونا " لم تكن تحوى سوى أكاذيب ؟ وماذا إذا كانت تمتلك سبباً قوياً يجعلها تثق فى أن النقد الموجه لها فى تلك الرسالة كان مجرد أكذوبة ؟ فى تلك الحالة كان عليها أن تدرك أنه ربما كان هناك شىء فى خطابها ، ربما محتواه أو أسلوبه ، قد جرح معتقدات كاتبة الرسالة أو لمس وتراً حساساً فى نفسها ، وفى تلك الحالة تكمن المشكلة فى كاتبة الرسالة وليس فيها هى .

ويؤدى فهم ذلك إلى ضرروة اتخاذ خطوتين ، أولاهما التحلى بالرحمة والتعاطف مع الشخص الآخر ، وثانيهما الدعاء له بالسلامة والسكينة والرضا . لا يمكن لأحد أن يجرحك عندما تعلم أنك سيد أفكارك

وعواطفك وردود أفعالك . العواطف تتبع الأفكار ، وأنت تمتلك القدرة على رفض وطرد كل الأفكار التى قد تزعجك وتثير ضيقك .

هجرها يوم الزفاف

منذ سنوات ، تمت دعوتى لحضور مراسم عقد قران . تأخر العريس ولم يحضر ، وبعد ساعتين ، ذرفت العروس بعض الدموع . ثم قالت لى : " لقد دعوت الله أن يرشدنى ويهدينى إلى الصواب ، وهذه قد تكون استجابة دعائى "

وقد كان رد فعلها مفعماً بالإيمان بالله والثقة بأن كل ما يحدث للمرء يكون خيراً وفى مصلحته . فلم تكن تشعر بالمرارة لأنها كما قالت لى : " على الرغم من أننى كنت متلهفة للزواج منه ، إلا أننى أظن أن زواجى به لم يكن بالشىء الصواب ، لأننى كنت أدعو الله أن يدلنى لفعل الشىء الصواب ، ليس لى فقط ، وإنما لكلينا " . تلك المرأة الشابة تخطت أزمتها بهدوء وسكينة على الرغم من أن مثل تلك التجربة كانت قد تدمر أى شخص آخر وتصيبه بأزمة نفسية وعاطفية حادة .

كن متآلفاً مع الذكاء المطلق الكامن بعقلك الباطن . ثق فى استجابة الله لدعائك بشكل مطلق ، فهذا هو الطريق إلى تحقيق التوازن النفسى والعاطفى والتمتع بالصحة .

من الخطأ أن أتزوج ؛ الجنس خطيئة وشر

جاءتنى للاستشارة فتاة مظهرها أدهشنى ؛ حيث كانت ترتدى رداء أسود بسيطاً وجوارب سوداء . وكان وجهها شاحباً وخالياً من أى أثر لمساحيق التجميل ، كان سلوكها أيضاً يتسم بالخضوع ولكن بالحذر

والترقب فى نفس الوقت وكأنها تعتقد أن كل من حولها سيتصرفون معها بشكل هجومى أو سيقضون عليها .

أخبرتنى عن نشأتها ، حيث علمتها أمها أن الرقص واللعب بأوراق اللعب والسباحة ومصاحبة الرجال من الخطايا . وتعتبر أمها كل الرجال أشرارًا ، وأن الجنس فسق ورجز من عمل الشيطان . وإذا مارست أيًا مما سبق فسوف تذهب إلى جهنم إلى الأبد .

وعندما كانت تخرج مع زميلاتها وزملائها الرجال كانت تشعر بالذنب وأن الله سوف يعاقبها . وعندما تقدم أحد زملائها لخطبتها رفضته وقالت لى : " أشعر بأن الجنس والزواج خطيئة " وكان هذا الكلام من منطلق نشأتها وتربيتها .

كانت تلك المرأة مفعمة بالشعور بالذنب ، وكيف لها ألا تكون كذلك ؟ فمن المستحيل أن تعيش طبقاً لمعتقدات والدتها فى هذا الزمن . ومن المستحيل أيضاً أن تتجاهل فكرة أن هناك خطأ كبيراً يشوب تلك المعتقدات . فمبدأ الحياة بداخلها كان يجاهد للظهور والخروج من مكمنه .

اقترحت عليها أن تتعلم التسامح مع النفس والعطاء والتخلى عن المعتقدات الخاطئة وتؤمن بحب الحياة ومعتقداتها الخاطئة حيال حقائق الحياة وأن تقدر نفسها وترى ذاتها من منظور جديد . وقد واظبت تلك المرأة على زيارتى مرة أسبوعياً لمدة عشرة أسابيع ، وعلمتها ما أعرفه عن أعمال العقل الواعى والعقل الباطن وكل الأشياء التى ذكرتها فى هذا الكتاب . وفى النهاية أدركت هى أنه تم تكييفها وتخديرها وتم غسل مخها من قبل أم جاهلة ومتعصبة ومحبطة ومريضة بالوسوسة ، وحينما أدركت ذلك استطاعت أن تحيا بشكل طبيعى وأصبحت حياتها رائعة .

بناء على اقتراحى ذهبت الفتاة لبيوت التجميل وتلقت دروساً فى السباحة وفن الرقص والقيادة وبدأت تتعلم بعض الرياضات والألعاب وتتحدث مع الرجال وانفصلت عن عائلتها تماماً وأقبلت على الحياة .

بعد أن اكتشفت طبيعتها الداخلية دعت وصلت لكى تلتقى برجل يتزوجها وتعيش فى انسجام تام معه . وفى أحد الأيام عندما كانت على وشك مغادرة مكتبى ، كان هناك رجل ينتظرنى فى البهو فعرفتهما ببعضهما البعض بشكل سريع ، وبعد ستة أشهر كانا قد تزوجا ، وحتى الآن لا يزالان متزوجين ويعيشان معاً فى سعادة .

الصفح ضرورى من أجل الشفاء

إن الصفح عن الآخرين مهم من أجل تحقيق السلام العقلى والصحة التامة . يجب أن تصفح عن كل شخص تسبب فى أذيتك إذا كنت تريد الصحة الجيدة والسعادة . سامح نفسك بجعل أفكارك تنسجم مع قانون الحياة المطلق والنظام . إنك لا تستطيع أن تصفح عن نفسك تماماً إلا إذا سامحت الآخرين أولاً . إن رفضك الصفح عن نفسك يعد نوعاً من الكِبر أو الجهل الروحى .

يؤكد الطب النفسى والجسدى فى الوقت الراهن أن التوتر المستمر والاستياء وإدانة الآخرين ومعاداتهم وراء الكثير من الأمراض ابتداءً من التهاب المفاصل إلى مرض القلب . فالتوتر الناتج عن مثل تلك المشاعر السلبية يؤثر على الجهاز المناعى للجسم مما يجعله عرضة لجميع أنواع العدوى والأمراض .

ويشير إخصائيو الأمراض المرتبطة بالتوتر إلى أن الأشخاص الذين تعرضوا للجرح أو المعاملة السيئة أو الخداع يستجيبون من خلال ملء نفوسهم بمشاعر الكراهية والاستياء تجاه هؤلاء الذين تسببوا فى جرحهم . وهذه الاستجابة تتسبب فى إصابة العقل الباطن بجروح

موجعة والعلاج الوحيد لمثل تلك الجروح هو التخلص منها وتجاهلها من خلال الصفح .

الصفح هو الوجه العملى للحب

إن العنصر الرئيسى فى فن الصفح هو الرغبة فى الصفح . إذا رغبت بإخلاص فى الصفح عن الطرف الآخر ، فإنك تتغلب على نصف مشكلتك . والصفح عن شخص آخر لا يعنى بالضرورة أنك تحبه أو تريد التواصل معه . إنك لست مجبراً على أن تحب شخصاً ، فإن ذلك يشبه قيام الحكومة بإصدار تشريع يجبر الناس على التحلى بالحب والمودة والسلام والتسامح . فأنت لن تحب شخصًا ما لمجرد أنك تلقيت أمراً بذلك ، إلا أن ما يمكننا فعله ـ وهذا هو الأمر المهم ـ هو أن نعامل بعضنا البعض بمودة دون أن يكون علينا أن نحمل مشاعر الحب لبعضنا البعض .

إن الإنسان إذا رغب من داخله أن يحب إخوانه البشر فسوف يحبهم بصدق . إن الحب يعنى أن تتمنى للآخرين الصحة والسعادة والسلام والسرور وكل مباهج الحياة . وهناك شرط واحد وهو الإخلاص . إنك لا تكون تحت تأثير التنويم المغناطيسى عندما تصفح ، ربما تكون أنانياً ، لأن الذى تتمناه للآخرين هو ما تريده لنفسك . والسبب أنك تفكر فى ذلك وتشعر به . وطالما أنك تفكر وتشعر ، فأنت موجود ، هل هناك ما هو أبسط من ذلك ؟

طريقة الصفح

فيما يلى طريقة بسيطة ولكن فعالة من أجل التحلى بمشاعر الصفح والتسامح ، وعندما تمارسها سوف تفعل الأعاجيب فى حياتك . هدئ

عقلك واسترخ ولا تفكر فى أى شىء سوى خالقك وحبه لك وردد العبارات التالية بحزم وثقة :

" أنا أصفح عن [اذكر اسم الشخص الذى جرحك] تماماً وبحرية . وأنسى كل شيء متعلق بهذه المسألة . أنا حر وهو (هى) حر . وأنا أشعر بإحساس رائع .

هذا هو يوم عفوى عن الجميع . أنا أصفح عن أى شخص جرحنى وأتمنى للجميع الصحة والسعادة والسلام وكل نعم الحياة . أنا أقوم بذلك بحب وحرية وابتهاج . وكلما فكرت فى أى شخص جرحنى سوف أقول " لقد سامحتك وأتمنى أن تنعم بكل مباهج الحياة " . أنا حر والجميع أحرار والحياة رائعة " .

إن السر الكبير للتسامح الحقيقى أنه فى حالة مسامحتك لأحد فإنك لا تحتاج لتكرار عبارات التسامح . عندما يخطر ببالك طيف الشخص الذى جرحك أو التجربة التى آلمتك . تمن الخير لمن آذاك وقل فى نفسك : " أتمنى أن تنعم بالسلام " ، وافعل ذلك كلما طاف هذا الأمر ببالك وسوف تجد بعد عدة أيام أن تلك الخاطرة حول الشخص أو التجربة التى آلمتك قد بدأت تتلاشى ، حتى تذهب فى طى النسيان

الاختبار القاطع للصفح

يستخدم المنقبون عن الذهب وصانعوه اختباراً قاطعاً للمعادن للتأكد من أن المعدن الذى تحت أيديهم ذهب أم معدن آخر . وهناك أيضاً اختبار قاطع للصفح . تخيل أننى أخبرك بشىء رائع حول شخص جرحك أو آذاك أو غشك . فإذا شعرت بغضب وغيظ عند سماعك هذا الكلام الجيد عن ذلك الشخص فإن ذلك يعنى أن جذور الكراهية مازالت ضاربة فى أعماق عقلك الباطن وتتسبب فى دمار نفسيتك .

لنفرض أنك تعرضت لجراحة مؤلمة فى أسنانك العام الماضى وأنت تحكى لى عنها الآن ، فإنك سوف تنظر لى بدهشة وترد قائلاً : " بالطبع لا ! أنا أتذكر الألم ولكننى لا أشعر به " .

وتلك هى القصة . فإذا كنت قد سامحت شخصاً ما فإنك سوف تتذكر الحادثة أو التجربة ولكنك لن تشعر بألمها ، وهذا هو الاختبار القاطع للصفح ، ويجب عليك أن تجتازه من الناحية النفسية والروحية ، وإن لم يحدث ذلك فإنك تكون بكل بساطة تخدع نفسك ولا تمارس الفن الحقيقى للصفح .

فهم الجميع هو الصفح عن الجميع

عندما يفهم الإنسان القانون الخلاق لعقله ، فإنه سيتوقف عن إدانة الآخرين ، وإدانة الظروف المسئولة عن صنع حياته أو إفسادها . وعندها سوف تدرك أن أفكارك ومشاعرك تشكل مصيرك ، بالإضافة إلى ذلك سوف تعلم أن الأشياء الخارجية لا تتسبب فى تشكيل ظروفك وتجاربك . عندما تفهم أن الأفكار ما هى إلا أشياء سوف تدرك أنك كنت تدمر نفسك بالاعتقاد أن الآخرين يستطيعون إفساد حياتك وتعكير صفوك ، وأن القدر يتلاعب بك وأنك ينبغى أن تعادى وتهاجم الآخرين لكى تحيا .

ملخص العناصر التى تساعدك على الصفح

١. الحياة لا تراعى أى شخص بصورة خاصة ، وهى لا تفضل شخصًا على آخر . وإنما الحياة تقدرك عندما تتوحد مع مبادئ الانسجام والسلام والصحة والبهجة .

٢. إن الله لا يرسل علينا المرض أو الحوادث أو المعاناة . إنما نحن من نجلب ذلك لأنفسنا بتفكيرنا السلبى المدمر ، وذلك وفقاً للمبدأ الذى يقول ما نزرعه نحصده .
٣. مفهومك عن الله هو أهم شيء فى حياتك . إذا كنت تؤمن حقاً بالله ، فإن عقلك الباطن سيستجيب لك بما يحقق لك مباهج لا تحصى .
٤. إن الله لا يحمل لك أى ضغائن ولا يدينك أبداً ، فهو يشفيك ويسامحك إذا أخطأت ، وهو يجعل أجهزة جسدك تعمل لإصلاح العضو الذى جُرِحٍ أو تعرض للحرق .
٥. عقدة ذنبك هى مفهوم خاطئ للحياة . إن الله لا يعاقبك أو يدينك ، وإنما أنت تفعل ذلك لنفسك بأفكارك السلبية ومعتقداتك الزائفة وإدانتك لنفسك .
٦. إن الله لا يدينك أو يعاقبك ، وقوى الطبيعة ليست شريرة ولكن تأثيرها يتوقف على استخدامك أنت لها . فإنك تستطيع استخدام الكهرباء لقتل شخص ، أو لإضاءة منزل . يمكنك استخدام الماء لإغراق طفل أو لرى ظمئه . إن الخير والشر يرجعان إلى الفكر الذى يوجد فى عقل الإنسان .
٧. الحياة لا تعاقب الإنسان أبداً ، ولكن الإنسان يعاقب نفسه بمفاهيمه الزائفة عن الحياة وعن الكون ، وهو الذى يخلق بؤسه .
٨. إذا انتقدك شخص آخر بشأن أخطاء أو عيوب توجد لديك ، يجب أن تسعد وتشكره ، وتقدر تعليقاته ، لأن ذلك يمنحك فرصة تصحيح خطئك الخاص .
٩. إن النقد لن يجرحك عندما تعلم أنك سيد أفكارك وردود أفعالك وعواطفك ، وهذا يمنحك الفرصة للدعاء من أجل الآخرين وتمنى الخير لهم وبالتالى لنفسك .

١٠. عندما تصلى من أجل الهداية والعمل الصالح فعليك أن تدرك أن الخير سيأتيك ولا داعى للإشفاق على نفسك أو انتقاد نفسك أو كراهية نفسك .

١١. لا يوجد شىء سيئ أو طيب وإنما التفكير هو الذى يصنع ذلك . ليس هناك شر فى الجنس أو فى الرغبة فى الطعام أو فى الثروة أو فى التعبير عن ذاتك . وهذا يتوقف على استخدامك لهذه الرغبات أو الطموحات . إن تحقيق رغبتك فى الغذاء يمكن أن يتم دون أن تقتل شخصاً ما من أجل رغيف خبز .

١٢. الاستياء والكراهية والنية السيئة والعداء وراء الكثير من الأمراض . اصفح عن نفسك وكل شخص آخر من خلال بث الحب والسعادة والنية الحسنة واصفح عن كل الذين أضروك ، واستمر فى ذلك إلى أن تكون فى سلام معهم ومع نفسك .

١٣. الصفح هو أن تقدم شيئا من أجل الحب والسلام والسرور والحكمة ، وكل مباهج الحياة للآخرين حتى لا يتبقى أى بغض أو غضاضة فى عقلك ، فإن هذا هو الاختبار القاطع للصفح .

١٤. إذا كان أحد قد أساء إليك واتهمك بشىء كذباً وشهر بك وأبرز كل نواحى الشر عنك ، فهل تستشيط غضباً عندما يحضر إلى مخيلتك ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فإن جذور الكراهية لم تنتزع من عقلك بعد ، وهى تسعى لتدميرك والإطاحة بنوازع الخير لديك . وخير وسيلة هى أن تجعل هذه الجذور تذبل عن طريق الحب بأن تتمنى لهذا الشخص كل بركات الحياة . **وهذا يعنى أن تلتمس لأخيك سبعين عذراً .**

١٨

كيف يزيل عقلك الباطن العوائق العقلية ؟

يوجد الحل ضمن المشكلة . والجواب يكمن فى كل سؤال . بمعنى أنك إذا تواجدت فى موقف صعب ، ولا تستطيع أن ترى طريقك بوضوح فإن أفضل طريقة للتغلب على ذلك هى أن تفترض أن ذكاءك المطلق داخل عقلك الباطن يعرف ويرى كل ذلك ولديه الجواب وسيكشفه لك الآن ولكن عليك أن تنتبه له وتسمعه وتتبع نزعات عقلك الباطن بكل ثقة . وبمجرد اكتسابك هذا التوجه العقلى الجديد ، وهو الثقة فى أن الذكاء المطلق الكامن بعقلك الباطن سوف يجلب لك الحل المناسب ، فإنك ستجد بالفعل الإجابة التى ترجوها ، وثق بأن هذا التوجه العقلى سوف يجلب لحياتك النظام والسلام وسيضفى معنى جديداً على كل ما تفعله .

كيف تتخلص من عادة أو تكتسب عادة ؟

كلنا خلقنا وجبلنا على اكتساب العادة . والعادة هى وظيفة العقل الباطن . إنك تعلمت السباحة ، وركوب الدراجة ، وقيادة السيارة من خلال تكرار أدائها عن عمد حتى حفرت آثارها ومساراتها داخل عقلك الباطن ، وحينئذ تترسخ العادة بشكل تلقائى فى عقلك الباطن . وهذا

يسمى أحياناً بالطبيعة الثانية التى هى رد فعل عقلك الباطن على تفكيرك وعملك .

إذا كنا نخلق عاداتنا ، فإن هذا يعنى أننا نستطيع الاختيار ما بين العادات السيئة والجيدة . فإذا داومت على تبنى فكرة سلبية أو واظبت على القيام بأمر سلبى لفترة من الوقت فإنك بذلك تكتسب تلك العادة وتصبح مجبراً على أدائها ، فقانون العقل الباطن ينطوى على الإلزام والإجبار .

كيف تخلص من عادته السيئة ؟

عندما جاءنى " بوب جيه . " كان فى حالة يأس تام . حيث ذكر لى أنه خسر وظيفته وزوجته وعائلته بسبب إدمانه للكحوليات . وقال إن زوجته ترفض أن تتحدث إليه حتى على الهاتف وتمنعه من رؤية ابنته ، وكان يشعر بأن كل الأبواب قد أوصدت فى وجهه .

فسألته قائلاً : " هل حاولت التخلص من عادة الشراب ؟ " .

فأجابنى قائلاً : " بالطبع . لقد حاولت كثيراً وقد توقفت لفترة قصيرة بالفعل ، ولكنى عدت مرة أخرى تحت سيطرة هذه الرغبة الملحة التى لا أستطيع مقاومتها . إنه أمر فظيع ! " .

وتكررت هذه التجربة لهذا الرجل التعس . وقد أدرك أن الإفراط فى الشراب قد أصبح عادة لديه ، ولكنه أدرك أيضاً أنه يستطيع تغيير العادة واكتساب عادة جديدة . قال إنه بينما استطاع ، من خلال قوة إرادته ، أن يكبح جماح رغباته من وقت لآخر ، فإن جهوده المستمرة لقمع هذه الرغبات جعلت الأمور أسوأ . وأقنعه فشله المتكرر بأنه ليس هناك أمل وأنه لا يمتلك القوة التى تمكنه من السيطرة على هذا الدافع أو هذا الهوس الذى يستحوذ عليه . وفكرة كونه ضعيفاً عملت كإيحاء قوى لعقله الباطن وزادت من ضعفه وجعلت حياته سلسلة من الفشل .

وقد علمته كيف يحقق الانسجام بين وظائف العقل الواعى والعقل الباطن ، وعندما يتعاون هذان الاثنان يتم تحقيق الفكرة أو الرغبة المزروعة فى العقل الباطن . فقد أدرك عقله الواعى أنه إذا أدى به طريق العادة القديمة إلى المشاكل فإنه يستطيع من خلال العقل الواعى أن ينشئ طريقاً جديداً إلى الحرية والاعتدال والرزانة وراحة البال .

لقد علم أنه بالرغم من أن عادته المدمرة قد أصبحت شيئاً يفعله تلقائياً فإنه اكتسبها باختياره الواعى ، وأدرك أنه طالما استطاع التكيف مع شيء سلبى فإنه أيضاً يستطيع التكيف مع الأشياء الإيجابية . وكنتيجة لذلك توقف عن التفكير فى عجزه عن التغلب على تلك العادة السيئة ، واكتشف أنه لم يكن هناك أى عائق أمام شفائه سوى تفكيره ، ولهذا لم يبذل أى مجهود ذهنى ولم يتعرض لأى إجبار عقلى .

قوة خياله

بدأ " بوب " يمارس تمرين الاسترخاء الجسدى والدخول فى حالة من النعاس والتأمل ، وبدأ يملأ ذهنه بصورة هدفه المنشود وهو يعلم أن عقله الباطن سيساعده على الوصول إليه ، وقد أخذ يتخيل أن ابنته تعانقه وهى تقول له بترحاب : " أوه يا أبى ، من الرائع أن تعود إلى المنزل مرة أخرى ! " .

وقد بدأ يمارس هذا التمرين الذهنى بانتظام وبطريقة منظمة . وعندما كان يتشتت انتباهه ، كان يعتاد استرجاع صورة ابنته بابتسامتها ومشهد منزله وهى تملؤه بضحكاتها وصوتها المرح ، وكل ما سبق أسهم فى إعادة تكييف عقله ، وقد كانت عملية تدريجية ولكنه داوم على ما يفعله وثابر لأنه كان يعلم أنه إن آجلاً أو عاجلاً سوف يكتسب ويرسخ نمط عادة جديدة فى عقله الباطن .

أخبرته أن يقوم بتشبيه عقله الواعى بالكاميرا ، وعقله الباطن باللوح الحساس الذى تنطبع عليه الصور ، وقد كان لهذا بالغ الأثر على " بوب " ، حيث إن هدفه الوحيد أصبح أن يقوم بطبع الصورة الذهنية التى يرغبها بعمق فى عقله ويقوم بتطويرها هناك . وأفلام الكاميرا يتم تحميضها فى الظلام ؛ وكذلك ينطبق الأمر على الصورة الذهنية التى يتم تطويرها داخل غرفة العقل الباطن المظلمة .

تركيز الانتباه

وعندما فهم " بوب " أن عقله الواعى يشبه الكاميرا لم يبذل أى جهد ولم يعان من أى صراع عقلى وأخذ يُعدل من أفكاره وركز انتباهه على المشهد الذى يتخيله حتى توحد مع تلك الصورة تماماً وتشبع بها وأخذ يعيد هذا الفيلم الذهنى فى عقله مراراً وتكراراً .

وعند هذا الحد لم يكن هناك أى شك فى تحقيق الشفاء ، فعندما كانت تلح عليه الرغبة فى الشرب ، كان يقوم بتحويل انتباهه عن أى أفكار متعلقة بالشرب إلى الشعور بتواجده فى المنزل مع عائلته . وقد نجح فى مسعاه لأنه توقع بثقة أن يعيش الصورة التى تخيلها فى ذهنه فى الحياة الواقعية . واليوم شفى هذا الرجل تماماً من إدمانه وعاد إلى عائلته ونجح فى عمله وأصبح يتمتع بالسعادة والبهجة .

قالت إن الحظ العثر يلاحقها

جاءت إلىّ سيدة تدعى " روث بى . " وهى صاحبة شركة تعمل فى نشاط تحرير قوائم الحساب وحفظ السجلات المحاسبية لأصحاب المهن . وقد كانت شركتها تعمل بنجاح فى البداية ولكن حدث تغيير أدى إلى تدهور نشاطها .

وقد قالت لى هذهِ السيدة : " فى الثلاثة شهور الأخيرة كانت تقابلنى العقبة تلو الأخرىٍ ، وأنا أعتقد أن الحظ العثر يلاحقنى . أنا لا أفهم ، بدا الأمر وكأن كل الأبواب قد بدأت توصد فى وجهى فجأة والتى كانت مفتوحة أمامى فى السابق . وكثيراً ما كان العديد من العملاء يصلون إلى مرحلة التعاقد وفجأة أجدهم ينسحبون ، فماذا يحدث ؟ "

فسألتها قائلاً : " منذ متى وأنت تعانين من تلك المشكلة ؟ "

أجابتنى قائلة : " مثلما قلت لك سابقاً ، منذ حوالى ثلاثة أشهر ، أى منذ منتصف أبريل الماضى "

فسألتها والفضول يملؤنى " وما الذى يجعلك واثقة هكذا من التاريخ ؟ هل حدث شيء بعينه فى ذلك التاريخ ؟ "

قطبت جبينها ثم ردت قائلة " وعليك أن تصدقنى إذن ! لقد كنت أقوم بإقناع طبيب أسنان للتعامل مع شركتنا والاستفادة من خدماتها . لن أذكر لك اسمه ، ولكن إذا كان لديك طفل يرتدى دعامة للأسنان فربما تعرفه . وقد عرضت عليه كل خدماتنا ووضحت له كيف أنه سيوفر وقته وجهده وماله إذا أدارت شركتى كل أعماله الكتابية الروتينية . وقد استوعب ما قلته ووعدنى بأنه سيتعامل مع شركتى ولكننى عندما أرسلت له العقد بالبريد ، فى البداية أخذ يماطل ويسوف ثم بعد ذلك نكث وعده " .

ثم سألتها قائلاً : " وماذا حدث بعد ذلك ؟ "

فأجابتنى قائلة وهى تغطى عينيها : " لقد تكرر الأمر كثيراً ، إن الحظ العثر يلاحقنيٍ ، هذا هو التفسير الوحيد " .

فأجبتها قائلاً : " بل هناك تفسير آخر " . وشرحت لها أن إحساسها بالاستياء والامتعاض من طبيب الأسنان قد رسخ فيٍ عقلها اعتقاداً منها بأن عملاءها المستقبلين سوف ينكثون بوعدوهم أيضا . وهذا الاعتقاد رسخ فى ذهنها نمطاً من الإحباط والكراهية ووضع أمامها

العقبات . وبدأت تترسخ فى خيالها تدريجياً صورة العملاء وهم يتراجعون عن التعاقد معها فى آخر لحظة . وبمجرد أن انطبع ذلك فى عقلها الباطن ، بدأت كل الظروف المحيطة بها تجلب كل ما كانت ترهبه . وكلما أخفقت ، ترسخ بداخلها الاعتقاد بأنه كتب عليها الفشل وأصبحت تدور فى حلقة مفرغة .

وأثناء حوارنا بدأت " روث " تدرك أن المشكلة تكمن فى عقلها ، وأن العلاج هو تغيير توجهها العقلى وطريقة تفكيرها . وقد بدأت تمارس تمرين التأمل التالى وأخذ تردد هذه العبارات :

" أنا أدرك أننى أتمتع بالذكاء المطلق داخل عقلى الباطن الذى لا يعترف بالصعوبات أو العقبات أو التأخير . أنا أعيش فى حالة مبهجة أتوقع فيها حدوث أفضل الأشياء . إن عقلى الباطن يستجيب لأفكارى . أنا أعلم أن أمر الله نافذ . ولا يمكن أن يوقفه شىء .

إن الله يسدد خطاى ويحقق لى النجاح فى كل خططى وأهدافى وكل ما ابدأه ينتهى بالنجاح . إن هدفى فى الحياة هو تقديم الخدمات الرائعة لكل من حولى وكل من يتعاملون معى سينعمون بما أقدمه لهم . إن الله يبارك لى كل المساعى وعنايته تكمل لى كل أعمالى بنجاح " .

وقد أخذت تردد هذا الدعاء كل صباح قبل ذهابها لمقابلة عملائها ، وأيضاً كانت ترددة قبل النوم كل ليلة . وخلال برهة قصيرة من الوقت كانت قد رسخت فى عقلها الباطن عادة جديدة ، وسرعان ما عادت لنجاها فى إقناع عملائها المستقبليين للتعاقد مع شركتها ونست تماماً كل ما يتعلق بفكرة ملاحقة الحظ العثر لها .

ما هو مقدار احتياجك لما ترغبه ؟

سأل شاب " سقراط " كيف يمكنه أن يحصل على الحكمة . أجاب " سقراط " : " تعال معى " ، وأخذ الشاب إلى النهر ووضع رأسه تحت الماء وأمسكه حتى لهث طالباً الهواء ثم استرخى وأخرج رأسه وعندما استعاد الفتى رباطة جأشه .

سأله " سقراط " : " ما أكثر شىء رغبت فيه عندما كنت تحت الماء ؟ "

أجاب الفتى " رغبت فى الهواء " .

أجابه " سقراط " : " عندما تريد الحكمة بقدر احتياجك للهواء عندما كنت غارقاً فى الماء فإنك ستحصل عليها " .

وبالمثل عندما :

- تكون لديك رغبة ملحة للتغلب على أى عقبة فى حياتك .
- وعندما تصل إلى قرار قاطع بأن هناك طريقاً للخلاص .
- وأن هذا هو الطريق الذى تأمل فى اتباعه .

حينئذ ستضمن النصر والنجاح .

إذا كنت تريد راحة البال والهدوء الداخلى بشدة فإنك ستحصل على ذلك ، بصرف النظر عن الظلم الذى تعرضت له من قبل أى شخص ، كل ذلك لا يشكل فرقاً بالنسبة لك عندما تستيقظ قواك العقلية والروحية . إنك تعرف ما تريد وسترفض بلا ريب أن تسمح للصوص (أفكار) الكراهية والغضب والعداء وضعف الإدارة أن تسرق منك السلام والانسجام والصحة والسعادة .

عندما تكتسب عادة الدمج بين أفكارك وأهدافك فى الحياة فإنك ستتوقف عن التأثر السلبى بما يسببه الناس أو الظروف أو الأخبار أو

الأحداث . إن هدفك هو السلام والصحة والإلهام والسكينة والرفاهية . إننى أشعر بنهر السلام وهو يفيض بداخلك الآن . إن فكرك هو القوة الخفية غير المادية ، ويمكنك أن تجعلها تعمل فى صالحك وتلهمك وتعطيك السلام .

لماذا لم يتم شفاؤه ؟

كان " آلان إس . " مندوب مبيعات ميدانى لشركة توزيع كتب ، وقد كان متزوجاً ولديه أربعة أطفال ، ولكنه كان أيضاً متورطاً فى علاقة عاطفية مع امرأة أخرى أثناء رحلات عمله . وعندما جاء لزيارتى كان عصبياً ومتوتراً ، ولم يكن يستطيع النوم دون تناول الحبوب المنومة وقد كان يعانى من ارتفاع ضغط الدم وعدة أمراض باطنة لم يستطع طبيبه تشخيص سببها أو علاجها ، ومما زاد الأمر سوءاً أنه كان يتعاطى الكحوليات بكميات كبيرة .

وسبب كل ذلك كان شعوراً عميقاً بالذنب . فقد كانت عقيدته الدينية قد ترسخت بعمق فى عقله الباطن ، وبالطبع أى عقيدة تحرم العلاقات غير الشرعية وتمنع انتهاك قدسية الرباط الزوجى ، ومع ذلك كان يخترق تعاليم عقيدته بفحش وباستمرار . وقد أدمن شرب الكحوليات التى هى فى حد ذاتها من المحرمات ، لكى يتغلب على عقدة الذنب التى تلاحقه تماماً مثلما يأخذ المريض الأدوية المسكنة للتغلب على آلامه . وقد كان هذا يشبه صب الوقود على النار .

التفسير والعلاج

لقداستمع إلى شرح كيفية عمل عقله وواجه مشكلته وفكر فيها بعمق وتخلى عن علاقته غير الشرعية . وقد أدرك أيضاً أن إدمانه الشراب

محاولة للهروب من جانب العقل الباطن . وكان عليه استئصال السبب الخفى الكامن فى عقله الباطن وبذلك سيتأتى العلاج .

وبدأ التأثير على عقله الباطن ثلاث أو أربع مرات يومياً بترديد الدعاء التالى :

" إن عقلى ملىء بالسلام والاتزان والسكينة . السلام المطلق يغمرنى وأنا لا أخاف من أى شىء فى الماضى أو الحاضر أو المستقبل . إن الله يرشدنى ويوجهنى فى كل المساعى من خلال الذكاء المطلق لعقلى الباطن .

أنا الآن أواجه كل موقف بإيمان واتزان وهدوء وثقة . ولقد تخلصت تماما من العادة السيئة التى أمارسها . إن عقلى ملىء بالسلام والحرية والبهجة . أنا أسامح نفسى ؛ وسأحصل على العفو والغفران . والآن يحل السلام والطمأنينة والثقة بعقلى " .

لقد كرر هذا الدعاء مراراً ، مدركاً ما يفعله وسبب قيامه به . وعندما عرف وفهم ما يفعله استطاع أن يكتسب الثقة والإيمان اللذين يحتاجهما . وقد شرحت له أنه بينما كان يردد تلك العبارات ببطء وبإحساس وبحب ، فإنها كانت تغوص فى أعماق عقله الباطن وتنمو مثل البذور التى تغرس فى أية تربة . لما سمعت أذنه الصوت ووصلت ذبذبات الشفاء لعقله الباطن اجتثت كل الأنماط الذهنية السلبية التى سببت له المشكلات ، وحل النور محل الظلام ودمرت الأفكار البناءة كل الأفكار الهدامة السلبية وأصبح إنساناً آخر خلال شهور .

رفض الاعتراف

إذا كنت مدمناً للخمور أو المخدرات ، يجب أن تعترف بذلك . لا تتجنب المسألة ، أو المشكلة . الكثير من الأشخاص يظلون مدمنين للخمور لأنهم يرفضون الاعتراف بذلك .

مرضك هو عدم استقرار وخوف داخلى . إنك ترفض أن تواجه الحياة ، ولذلك تحاول الهروب من مسئولياتك من خلال الزجاجة . وطالما أنك مدمن للخمور فأنت لست حر الإرادة ، رغم اعتقادك بأنك ذو إرادة وقد تتفاخر بقوة إرادتك .

إذا كنت مدمناً للخمور بالعادة وتقول بشجاعة . " إننى لن أقرب الخمور بعد الآن " ، فإنك لا تملك القدرة على تحقيق هذا العزم لأنك لا تعرف أين تكمن القوة .

إنك تعيش فى سجن نفسى من صنعك وأنت محاصر من جانب معتقداتك وآرائك وتأثيرات البيئة . ومثل معظم الناس ، أنت مخلوق جُبِل على العادة وتم تكييفك على التصرف بالطريقة التى تتصرف بها الآن .

ترسيخ فكرة الحرية

تستطيع أن ترسخ فكرة الحرية وراحة البال داخل عقلك حتى تصل إلى أعماق العقل الباطن . ولأن عقلك الباطن له تأثير قوى عليك ، فإنه سيساعدك على التخلص من رغبتك فى تناول الكحوليات ، وعند هذا الحد ستكون قد توصلت لفهم كيفية عمل عقلك وسوف تكتشف المصادر الكامنة بداخلك التى تدعمك وتثبت لك صحة ما تفكر فيه .

شفاء بنسبة ٥١٪

إذا كانت لديك رغبة حقيقية لتخلص نفسك من أية عادة مدمرة فإنك قد شفيت بالفعل بنسبة ٥١٪ . عندما تكون رغبتك فى التخلص من العادة السيئة أقوى من الرغبة فى الاستمرار فإنك لن تجد صعوبة كبيرة فى التحرر من العادة السيئة .

وأياً كانت الفكرة التى تتبناها ، فإن عقلك يجسدها ويعظمها . أشغل عقلك بفكرة الحرية (أى التحرر من العادة المدمرة) واجعل تفكيرك يتركز على هذا التوجه الجديد . وعندما تفعل ذلك فإنك ستقوم بتوليد مشاعر تبث الحرية والسلام فى كيانك . إن أية فكرة تخضع للعواطف بهذا الشكل سوف تنطبع فى عقلك الباطن وسوف تتجسد فى عالمك الواقعى .

قانون التعويض

يجب أن تدرك أن معاناتك سينتج عنها شىء طيب . إنك لم تعان دون جدوى رغم أنه من الحماقة أن تستمر فى المعاناة .

إذا ظللت مدمناً للخمور فإن ذلك سيؤدى إلى تدهور عقلك وجسدك . يجب أن تدرك أن قوة عقلك الباطن تساندك . حتى وإن أصبت بالاكتئاب ، فإنك تستطيع أن تبدأ فى تخيل البهجة التى تنتظرك عندما تتحرر من معاناتك أو العادة السيئة المدمرة التى تمارسها .

هذا هو قانون التعويض . فمثلما أخذك خيالك لزجاجة الخمر دعه يأخذك إلى الحرية وراحة البال . قد تعانى قليلاً ولكن من أجل غرض بناء ، قد تتحمله مثل أم تعانى آلام الوضع . ومثلها سوف تتمخض عن فكرة ، وسيمنحك عقلك الباطن الكمال والرزانة .

سبب إدمان الخمور

السبب الحقيقى لإدمان الخمور هو التفكير السلبى والمدمر . ومدمن الخمور لديه شعور عميق بالدونية ، والعجز والانهزام والإحباط . ويصاحب ذلك عادة عداء داخلى عميق . ولديه حجج لا حصر لها لتبرير إسرافه فى الشراب ، ولكن السبب الوحيد يكمن فى حياته الفكرية .

ثلاث خطوات سحرية

الخطوة الأولى اجلس ساكناً وتوقف عن التفكير فى أى شىء ، ادخل فى وضع نوم ونعاس ، وفى هذه الحالة من الاسترخاء والسلام والاستقبال سوف تستعد للخطوة الثانية .

الخطوة الثانية : خذ عبارة صغيرة يمكن طبعها بسهولة فى الذاكرة ورددها مراراً مثل أغنية ما قبل النوم ، استخدم عبارة : " أنا أتمتع الآن بالرزانة وراحة البال وأنا ممتن لذلك " . ولتمنع عقلك من الشرود ، كررها بصوت مرتفع أو ارسم نطقها على شفتيك وبلسانك بينما تذكرها بعقلك . هذا يساعد على طبعها فى العقل الباطن . افعل ذلك لمدة خمس دقائق أو أكثر . ستجد استجابة انفعالية عميقة .

الخطوة الثالثة : قبل الذهاب إلى النوم مباشرة ، مارس ما تعود عليه المؤلف " يوهان فون جوته " الألمانى الأصل . تخيل أن أعز أصدقائك أو شريك حياتك بصحبتك . أنت الآن عيناك مغلقتان وتشعر بالسلام والاسترخاء ، تخيل الشخص الذى تحبه وهو يهنئك على التخلص من العادة السيئة .

أنت الآن ترى ابتسامته وتسمع صوته . وتشعر بيده وهو يصافحك وكل هذا تشعر به وكأنه حقيقى وواقعى ، إن كلمة " **تهانئى** " تعبر عن الحرية التامة . اسمعها مراراً وتكراراً حتى تحصل على رد الفعل الذى ترجوه من عقلك الباطن .

داوم على المثابرة

عندما يطرق الخوف باب عقلك أو عندما يخترق القلق والتوتر والشك عقلك انظر إلى تصورك ، وإلى هدفك . فكر فى القوة المطلقة داخل عقلك

الباطن والتي بإمكانك خلقها بتفكيرك وتخيلك ، وسيمنحك ذلك الثقة والقوة والشجاعة ، استمر في ذلك حتى يطلع النهار وتختفي الأشباح .

استعرض قوة تفكيرك

١. يوجد الحل داخل المشكلة . توجد الإجابة فى كل سؤال . ذكاؤك المطلق يستجيب لك كلما تم استدعاؤه بالإيمان والثقة .
٢. العادة هى وظيفة عقلك الباطن ، والقوة هى أكبر دليل على القدرة العجيبة لعقلك الباطن ، والعادة المسيطرة عليك توجد فى حياتك . أنت مخلوق جُبلَ على العادة .
٣. إنك تقوم بتكوين أنماط العادة في عقلك الباطن بتكرارها فكراً وعملاً ، مراراً وتكراراً حتى تترك أثراً فى العقل الباطن وتصبح شيئاً تلقائياً .
٤. إنك تتمتع بحرية الاختيار ، لذلك قد تختار العادة الطيبة أو العادة السيئة ، والصلاة عادة طيبة .
٥. كل الصور العقلية التى يدعمها الإيمان يحتفظ بها عقلك الواعى وعقلك الباطن يجسدها فى حياتك الواقعية .
٦. العقبة الوحيدة لنجاحك وإنجازك موجودة فى تفكيرك أو خيالك .
٧. عندما يتشتت انتباهك تستطيع أن تعيده بالتفكير والتأمل فى مصالحك أو أهدافك ، اجعل ذلك عادة وهذا يسمى ضبط العقل .
٨. إن عقلك الواعى هو الكاميرا ، وعقلك الباطن هو اللوح الحساس الذى تُسجل عليه الصورة .
٩. الحظ العثر الذى يطارد أى شخص هو شعوره بالخوف الذى يتكرر مراراً فى العقل . اكسر هذا الحظ العثر بالاعتقاد فى أنه مهما كانت البداية فإن العناية الإلهية ستقودك إلى الغاية المرجوة ، تخيل النهاية السعيدة ودعم خيالك بالثقة والإيمان .

١٠. لتكوين عادة جديدة ، يجب أن تقتنع بأنها عادة مرغوب فيها . عندما تكون رغبتك فى التخلص من العادة السيئة أقوى من الرغبة فى الاستمرار فيها ، تكون قد برئت منها بالفعل بنسبة ٥١٪ .
١١. إن تصريحات الآخرين ونقدهم لن يكون لهما تأثير عليك إلا إذا سمحت بذلك فى تفكيرك . كن متوحداً مع هدفك الذى هو السلام والانسجام والبهجة ، وتذكر أنك المفكر الوحيد فى عالمك .
١٢. الإسراف فى الشراب هو رغبة غير واعية فى الهروب . إن سبب الإسراف فى الخمر هو التفكير السلبى والمدمر . والعلاج هو التفكير فى الخلاص والتحرر والكمال والإتقان والشعور بمتعة الإنجاز .
١٣. الكثير من الناس يستمرون فى إدمان الخمر لأنهم يرفضون الاعتراف بمشكلاتهم .
١٤. إن قانون عقلك الباطن الذى يستعبدك ويقيد حريتك يمكنه أن يمنحك الحرية والسعادة ، وذلك يعتمد على كيفية استخدامك له .
١٥. إن خيالك الذى أخذك إلى زجاجة الخمر يمكنه أن يقودك إلى الحرية ، عندما تتخيل أنك حر .
١٦. السبب الحقيقى لإدمان الخمر هو التفكير السلبى الهدام . فالإنسان يُعَرف بما يدور فى عقله الباطن .
١٧. عندما يطرق الخوف باب عقلك دع الإيمان بالله وبالأشياء الطيبة تفتح الباب .

١٩

كيف تستخدم عقلك الباطن في التخلص من الخوف ؟

ذكر لى أحد طلابى أنه مدعو للتحدث فى مأدبة يقيمها اتحاد مهنته ، وقد أخبرنى بأنه يشعر بالرعب لمجرد التفكير فى أنه سيتحدث أمام ألف شخص والذين من بينهم العديد من أبرز الشخصيات المتخصصة فى مجال عمله ، وقد تغلب على خوفه بالطريقة التالية : كان يجلس على مقعد وثير كل ليلة لمدة خمس دقائق ، وكان يقول لنفسه ببطء وهدوء وإيجابية :

" سأتغلب على هذا الخوف . بل إننى أتغلب عليه الآن . وأتحدث برباطة جأش وثقة ، أنا مسترخٍ ومستريح " .

وكرر ذلك لعدة أيام . وبهذه الطريقة قام بتطبيق وممارسة أحد قوانين العقل الباطن ، وعندما جاء وقت الخطبة التى كان سيلقيها ، كان قد تغلب على خوفه وجاء حديثه ناجحاً جداً .

إن العقل الباطن خاضع للإيحاء ويمكن السيطرة عليه بهذه الطريقة . عندما تهدئ عقلك وتسترخى فإن أفكار عقلك الواعى تغوص فى العقل الباطن خلال عملية مشابهة لعملية التناضح والتى تمتزج فيها السوائل التى يفصلها غشاء مسامى . وبالمثل ، عندما تغوص تلك البذور ، أو

الأفكار الإيجابية ، إلى عقلك الباطن فإنها تنمو وتثمر وتصبح أنت أكثر اتزاناً وهدوءاً وسكينة .

العدو الأكبر للإنسان

قيل إن الخوف هو العدو الأعظم للإنسان ، فالخوف هو السبب وراء الفشل والمرض وخلل العلاقات الإنسانية . ويخاف ملايين الناس من الماضى ، والمستقبل ، والشيخوخة ، والجنون ، والموت . ولكن الخوف ما هو إلا فكرة فى عقلك وهذا يعنى أنك تخشى أفكارك .

الطفل الصغير قد يشله الخوف عندما يقال له إن هناك وحشاً مخيفاً أسفل سريره وأن هذا الوحش سيختطفه أثناء الليل ، وعندما يضىء والده النور ويريه أنه لا يوجد أى وحش فإنه يتحرر من الخوف . إن الخوف فى عقل الطفل كان حقيقياً كما لو كان هناك فعلاً وحش مخيف . وقد شفى من فكرة خاطئة فى عقله . فالشىء الذى يخافه لا وجود له . وبالمثل معظم مخاوفنا لا وجود لها وليست حقيقية . فهى مجرد مزيج من الأوهام المشئومة ، والأوهام ليست حقيقة .

افعل الشىء الذى تخافه

قال فيلسوف وشاعر القرن التاسع عشر " رالف والدو إمرسون " : " افعل الشىء الذى تخشاه وبذلك يصبح موت الخوف مؤكداً " .

فى وقت من الأوقات كنت أمتلئ بالرعب لمجرد التفكير فى التحدث أمام حشد من الجماهير . ولو كنت قد استسلمت لهذا الخوف الفظيع لما كنتم سوف تقرأون هذا الكتاب الذى بين أيديكم الآن ، ولم أكن لأستطع أن أشرك الآخرين فى معرفتى بخبايا وأعمال العقل الباطن .

والطريقة التي تغلبت بها على هذا الخوف هي اتباع نصيحة " إمرسون " . وبالفعل ذهبت لإلقاء خطبة أمام حشد من الجمهور وأنا أرتعد من داخلي ، وبالتدريج بدأ يقل خوفي حتى وصلت إلى مرحلة شعرت فيها بالراحة وبدأت أستمتع بما أفعله ، حتى أنني بدأت أتطلع إلى انتهاز أية فرصة للتحدث أمام حشد من الجماهير ، لقد فعلت ما كنت أخافه وكان موت الخوف مؤكداً .

عندما تؤكد بثقة وإيجابية أنك ستتغلب على مخاوفك وتصل إلى هذا القرار الحاسم بعقلك الواعي فإنك بذلك تطلق قوة عقلك الباطن التي تستجيب وفقاً لطبيعة تفكيرك .

التخلص من رهبة الوقوف على خشبة المسرح

في أحد الفصول السابقة بهذا الكتاب تناولت قصة " جانيت آر . " مغنية الأوبرا الشابة التي حولت مسارها المهني بسبب رهبة الوقوف على خشبة المسرح . وعندما تمت دعوتها لأداء دور بارز في عمل أوبرالي مسرحي أدركت أن تلك قد تكون فرصتها الأخيرة في النجاح ، ومع ذلك كانت رهبتها في تلك المرة أشد ما تكون ، ولكنها كانت تعلم أنها إن لم تستطع التغلب عليها فإنها سوف تخفق مرة أخرى بكل تأكيد .

والطريقة التي تغلبت بها على خوفها كانت من خلال عزل نفسها في غرفة ومحاولة تهدئة جسدها وعقلها بالاسترخاء . ولكي تقاوم إيحاء الخوف الذي يسيطر على عقلها الباطن أخذت تردد ببطء وبهدوء وبإحساس العبارات التالية : " أنا أغني بشكل رائع . أنا متزنة وهادئة وواثقة من نفسي وأشعر بالسكينة " .

رددت هذه الكلمات من خمس إلى عشر مرات في كل جلسة . وبنهاية الأسبوع كانت رابطة الجأش تماماً وواثقة من نفسها وقامت بأداء دورها ببراعة عندما جاء وقت العرض .

إذا استخدمت هذه الطريقة فى أى موقف ترهبه وقمت بممارستها بثقة وإخلاص ، فإنك ستتخلص من الخوف نهائياً . نفذ الإجراء السابق وسيصبح موت الخوف محتوماً .

الخوف من الفشل

من وقت لآخر يأتى لزيارتى بعض طلبة الجامعة المحلية الذين غالباً ما يبدو أنهم يعانون من النسيان الإيحائى أثناء الامتحانات . وكانت الشكوى دائماً واحدة : " إننى أكون على دراية بالمادة قبل دخول الامتحان ، وأتذكر حل جميع الأسئلة بعد الامتحان ،ولكن عند وجودى فى قاعة الامتحانات وعندما تكون أمامى ورقة الأسئلة ، فإن عقلى يصبح خالياً تماماً من كل المعلومات ! " .

الكثير منا مروا بمثل تلك التجربة ، وتفسير ذلك يكمن فى أحد القوانين الأساسية للعقل الباطن ، وهو أن الفكرة التى تتحقق من تلقاء نفسها هى تلك التى نعطيها القدر الأكبر من انتباهنا . وعندما تحدثت مع أولئك الطلبة وجدت أنهم يركزون انتباههم على فكرة الإخفاق والفشل ، ونتيجة لذلك يقوم العقل الباطن بتجسيد هذه الفكرة فى الواقع ، ففكرة الإخفاق تخلق تجربة الإخفاق من خلال حالة فقدان الذاكرة المؤقت .

كانت هناك طالبة بكلية الطب تدعى " شيلا إيه . " وكانت من ألمع وأنجح الطلاب فى فرقتها . ولكن عندما كانت تخضع لتجربة الاختبارات الشفهية أو التحريرية كانت تعجز عن استدعائها المعلومات التى تكفى لإجابة أسهل الأسئلة . وقد شرحت لها سبب حدوث ذلك ، وهو أنها كانت تداوم على التفكير والقلق من الفشل قبل الامتحانات بأيام ، وقد تم شحن الأفكار السلبية بالخوف .

فالأفكار المغلفة بعاطفة الخوف القوية تصبح حقيقة فى العقل الباطن . بمعنى آخر ، كانت تلك الطالبة تطلب من عقلها الباطن أن يضمن لها الفشل وهو ما قام به عقلها الباطن بالفعل ، وفى يوم الامتحان أصيبت بتلك الحالة المؤقتة من فقدان الذاكرة .

كيف تغلبت على خوفها ؟

عندما درست " شيلا " آليات العقل الباطن علمت أنه مخزن الذاكرة فهو يسجل كل شيء سمعته وقرأته أثناء تدريبها الطبى . والأكثر من ذلك أنها علمت أن العقل الباطن استجابى وتبادلى ، وأن الطريقة المثلى للتآلف معه لا تتأتى إلا بالاسترخاء والتحلى بالسكينة والثقة .

فى كل صباح ومساء ، بدأت " شيلا " تتخيل والديها وهما يهنئانها على التقارير الدراسية الرائعة التى حصلت عليها ، وقد كانت تتخيل أنها تتسلم منهما خطاباً وتراه فى يدها . وعندما داومت على تخيل تلك النهاية السعيدة بدأت تتلقى استجابة تبادلية من عقلها الباطن .

وتحت هذا التحفيز والتأثير المستمر بدأت تظهر قوة العقل الباطن وأخذت توجه وترشد العقل الواعى طبقاً لما تم طبعه فى العقل الباطن . فإنها قد تخيلت النهاية المرجوة وبالتالى هى ترغب فى إيجاد الوسيلة التى تعينها على الوصول إلى تلك النهاية . وبعد اتباعها لتلك الطريقة ، لم تجد " شيلا " أية مشكلة عند الخضوع للاختبارات بعد ذلك . فالحكمة لعقلها الباطن تولت زمام الأمور وأجبرتها على تحقيق النجاح .

الخوف من الماء

كانت لى تجربة وأنا فى سن العاشرة تقريباً ، فقد وقعت من باب الخطأ فى حمام السباحة ، ولم أكن قد تعلمت السباحة . وأخذت أتخبط فى الماء بذراعى ولكن دون جدوى . وشعرت بأننى أغرق ، ومازلت حتى الآن أتذكر الرعب الذى ملأنى عندما كانت تحيطنى المياه داكنة اللون من كل اتجاه ، وكنت ألهث لالتقاط أنفاسى واستنشاق الهواء ولكن امتلأ فمى بالماء ، وفى آخر لحظة لمحنى صبى آخر وأنا أصارع الماء وجاء لنجدتى وقد غاصت تلك التجربة فى عقلى الباطن وكانت نتيجة ذلك أننى أصبت بالخوف من المياه لسنوات طويلة .

وفى أحد الأيام حكيت لعالم نفسى بارز عن حالة الخوف المفرطة من الماء التى أعانى منها .

فأجابنى قائلاً : " اذهب إلى حمام السباحة وانظر إلى الماء . إنه بكل بساطة مجرد مركب كيميائى يتكون من ذرتى هيدروجين وذرة أكسجين ، وهو لا يمتلك إرادة أو إدراكاً ، على عكسك أنت الذى يمتلك كليهما " .

فهززت رأسى وأنا أتساءل عما ستنتهى إليه تلك المناقشة .

ثم أردف قائلاً : " وبمجرد أن تدرك أن المياه شىء سلبى بلا إرادة فى الأصل ، قل لنفسك بصوت قوى ومرتفع " أنا سوف أتغلب عليكِ (المياه) من خلال قوى عقلى ، أنا سوف أسيطر عليك " ، وبعدها انزل إلى الماء وخذ درساً لتعلم السباحة واستخدام قواك الداخلية لقهر خوفك من المياه " .

وبالفعل قمت بما أخبرنى به ، وبمجرد اكتسابى لهذا التوجه العقلى الجديد ، بدأت قوة عقلى الباطن المطلقة فى الاستجابة بتزويدى بالقوة والإيمان والثقة . وقد ساعدتنى على التغلب على خوفى وجعلتنى أقهر المياه . والآن أنا أسبح كل صباح من أجل المتعة والتمتع بالصحة . لا

تسمح للمياه بأن تغلبك وتقهرك ، وتذكر أنك تستطيع أن تغلبها وتقهرها .

وسيلة بارعة للتغلب على أى نوع من الخوف

فيما يلى وسيلة للتغلب على الخوف قمت بتجربتها وتدريسها لآلاف البشر . إن مفعولها مثل السحر ، فحاول تجربتها .

لنفرض أنك تخاف من السباحة . ابدأ بالجلوس ساكناً لمدة خمس أو عشر دقائق ثلاث أو أربع مرات يومياً . ضع نفسك فى حالة من الاسترخاء التام . والآن تخيل أنك تسبح . من مفهوم عقلك الباطن أنت تسبح بالفعل ، وقد ألقيت بنفسك بالفعل فى الماء من الناحية الذهنية . أنت الآن تشعر ببرودة الماء المنعشة وحركة ذراعيك وساقيك . إن هذا النشاط الذهنى المبهج يعد تجربة حقيقية مليئة بالحياة .

إن هذا ليس حلم يقظة ، فأنت تعلم أن ما تراه فى خيالك سوف ينطبع فى عقلك الباطن الذى سيجسده كتجربة واقعية فى حياتك تطابق ما تخيلته بالضبط . وعندما تحاول السباحة فى المرة التالية سوف تشعر بالبهجة وليس الخوف ، فهذا هو قانون العقل الباطن .

يمكن أن تطبق نفس الطريقة إذا كنت تعانى الخوف من الجبال أو الأماكن المرتفعة . تخيل أنك تتسلق الجبل واشعر بالأمر وكأنه حقيقى ، استمتع بالمناظر الطبيعية الخلابة ، كن على يقين من أنه طالما أنك تستمر فى عمل ذلك عقلياً فإنك ستستطيع القيام به جسدياً بسهولة ويسر .

يمتدح المصعد

أعرف مسئولاً تنفيذياً فى شركة كبيرة كان يخشى استخدام المصعد ، كان يصعد سبعة طوابق على الدرج حتى يصل إلى مكتبه كل صباح . وعندما كانت تستدعى الظروف أن يقابل أشخاصاً آخرين تقع مكاتبهم فى طوابق مرتفعة كان دائماً يخلق عذراً لمقابلتهم فى مكتبه أو فى أى مكان آخر . وكانت رحلات العمل بالنسبة له بمثابة كابوس ، فقد كان يضطر إلى الاتصال هاتفياً بالفندق الذى سينزل به لكى يتأكد أن حجرته تقع فى طابق منخفض لكى يصعد إليها على الدرج .

وقد كان خوف هذا الرجل من المصعد ناتجاً عن استجابة عقله الباطن لتجربة ربما يكون قد مر بها منذ زمن ونسيها على مستوى عقله الواعى . وبمجرد أن أدرك ذلك ، بدأ يحاول تغيير هذه الحالة ، فقد بدأ يمتدح المصعد كل ليلة وكل يوم لعدة مرات ، وكان يردد العبارات التالية بهدوء وثقة :

" إن وجود المصعد فى بنايتنا يعد فكرة رائعة . وهو نتاج للتفكير الإنسانى المبدع . وهو نعمة وهدية لكل الموظفين ، فهو يقدم لنا خدمة رائعة . وهو يعمل بإذن الله . وأنا أستقله بسلام وبهجة . وسوف أظل صامتاً الآن أثناء سريان تيارات الحياة والحب والتفاهم فى ثنايا عقلى .

فى خيالى ، أنا الآن أستقل المصعد لأصعد إلى مكتبى . المصعد يعج بزملائى من الموظفين وأنا أتحدث إليهم وهم يتصفون بالمودة والمرح والحرية . إن ارتقاء المصعد يعد تجربة رائعة للحرية والإيمان والثقة . أنا أشعر بالامتنان " .

استمر فى هذه الممارسات لمدة عشرة أيام تقريباً وفى اليوم الحادى عشر صعد فى المصعد مع أعضاء آخرين من الشركة وشعر بتحرر كامل من الخوف .

الخوف الطبيعى وغير الطبيعى

يولد الطفل الرضيع ولديه نوعان من الخوف ، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء وهما أمر طبيعى ، فهذا يعد نوعاً من نظام الإنذار الذى زودك به الخالق كوسيلة للحفاظ على النفس .

وبذلك فالخوف الطبيعى جيد ، إنك تسمع صوت سيارة قادمة فتبتعد عن طريقها كى تنجو وتعيش . والخوف الوقتى من كونك ستتعرض لحادث تتغلب عليه بتصرفك وابتعادك عن الخطر .

أما باقى أنواع الخوف الأخرى فتعتبر غير طبيعية ، ربما تكون قد نتجت عن تجربة معينة فى الماضى أو قد تم نقلها وراثياً من خلال الوالدين أو الأقارب أو حتى من خلال الأشخاص المؤثرين فى حياة الطفل المبكرة مثل المعلمين .

الخوف غير الطبيعى

الخوف غير الطبيعى يحدث عندما يترك الإنسان خياله يجمح . كنت أعرف امرأة حصلت على دعوة لرحلة بالطائرة حول العالم . بدأت تلك المرأة تأخذ من الجرائد والمجلات كل القصاصات التى تتحدث عن حوادث الطائرات ، حتى أنها اشترت فيلماً عن أبشع حوادث الطيران فى العالم . وقد أخذت تتخيل أن الطائرة تسقط بها فى المحيط وأنها تغرق . مثل هذا النوع من الخوف ليس طبيعياً ، وإذا كانت قد استمرت على حالها هذا ، فإنها كانت ستجلب على نفسها أسوأ مخاوفها .

مثال آخر للخوف غير الطبيعى خاص برجل أعمال من " نيويورك " ، كان ثرياً ، وناجحاً جداً . قام هذا الرجل بصنع صورة ذهنية فى خياله كان يرى فيها أن شركته أجبرت على الإفلاس وأنه خسر كل شىء وكلما أدار ذلك المشهد الذهنى الذى يمتلئ بالفشل فى

عقله زاد إحساسه بالكآبة . ورفض أن يتوقف عن تخيل هذه الصورة المشئومة وأخذ يخبر زوجته أن نجاحه لن يدوم وأن رواج تجارته سيقل وأنه سيفلس لا محالة .

قالت لى زوجته إنه تعرض بالفعل للإفلاس . وكل الأشياء التى كان يخشاها ويتخيلها تحققت . لم يكن هناك وجود للأشياء التى يخشاها ولكنه هو الذى جلبها باستمراره فى الخوف والاعتقاد فى إمكانية حدوث كارثة مالية وتوقعها .

يمتلئ العالم بالكثير من الأشخاص الذين يخشون أن يحدث لأطفالهم شىء مروع وأن كارثة مروعة ستحل بهم . وعندما يقرأون عن انتشار وباء أو مرض نادر ، يعيشون فى خوف من إمكانية إصابتهم به ، والبعض يتخيل أنه مصاب بهذا المرض فعلاً ، وكل ذلك خوف غير طبيعى .

التغلب على الخوف غير الطبيعى

إذا وجدت نفسك سجيناً للشعور بالخوف غير الطبيعى عليك أن تقاوم ذهنياً من خلال التفكير فى شىء مضاد له . وإذا ظللت على تلك الحالة من الخوف المفرط فإنك سوف تعانى من التبلد والتدهور الجسدى . لذلك ، عندما تشعر بالخوف ، سوف يرغب عقلك الباطن فى شىء مضاد للشىء الذى تخافه وذلك طبقاً لأحد قوانين العقل الباطن الأساسية .

ركز انتباهك عندئذ على الشىء الذى ترغب فيه وتشبع به تماماً ، واعلم أن الرغبة الداخلية تحرك كل الأشياء الخارجية وتقلبها ، ومثل هذا الاتجاه سيعطيك الثقة ويرفع معنوياتك ، فقوة عقلك الباطن تعمل لمصلحتك وبهذا سوف تحظى بالسلام والطمأنينة .

واجه مخاوفك

قال لى رئيس قسم المبيعات فى شركة كبرى إنه بدأ العمل كمندوب مبيعات . وفى البداية كان يضطر للدوران حول المبنى حوالى خمس أو ست مرات قبل أن يستجمع شجاعته للاتصال بالعميل .

كانت رئيسته تتمتع بالفراسة والخبرة ، وقد قالت له فى أحد الأيام : " لا تخف من الوحش المختبئ خلف الباب . فليس هناك أى وحش . إنك ضحية لاعتقاد زائف " .

وأخذت تحدثه عن نفسها وتخبره عن تجربتها مع الخوف ، فعندما كانت تشعر ببوادر الخوف كانت تقف فى مواجهته وتتحداه ، وعندما كانت تفعل ذلك كان يختفى خوفها ويتلاشى وكأنه لم يكن .

هبط فى الغابة

حكى لى رجل دين عن تجربته أثناء الحرب العالمية الثانية . حيث تحطمت الطائرة التى كان يركبها وكان عليه أن يهبط بالمظلة على جبال غينيا الجديدة المغطاة بالأشجار الكثيفة . قال إنه كان خائفاً ولكنه يعلم أن هناك نوعين من الخوف ، الطبيعى وغير الطبيعى . وكان الخوف غير الطبيعى هو الذى يحاول السيطرة عليه ، وهذا النوع من الخوف يشبه الفزع إلى حد كبير .

قرر فوراً أن يفعل شيئاً تجاه الخوف وبدأ يتحدث إلى نفسه قائلاً : " " جون " إنك لا تستطيع الاستسلام للخوف . إن خوفك هو رغبة فى الحصول على الإنقاذ والأمن ، والخروج من المأزق " .

وقف فى منتصف بقعة من الأرض خالية من الأشجار وجعل تنفسه يهدأ وتخلص من بوادر الفزع ، وعندما شعر باسترخاء بدأ يقول فى ثقة

وحزم : " إن الله خالق الكون والكواكب ومساراتها يقودنى ويرشدنى الآن إلى طريق السلامة والخروج من تلك الغابة " .

وأخذ يردد تلك العبارات لمدة عشر دقائق أو أكثر .

ثم قال " جون " : " فجأة شعرت بإحساس يغمرنى ، وقد كان عبارة عن حالة من الثقة والإيمان . وبعدها وجدت نفسى أذهب إلى أحد جوانب البقعة التى كنت واقفاً بها ، وهناك وجدت أثراً ضعيفاً لطريق وسلكته بالفعل . وبعدها بيومين حدثت معجزة ، حيث وجدت نفسى فى قرية صغيرة سكانها طيبون يتسمون بالمودة قاموا بإطعامى ثم اصطحبونى لطرف الغابة حتى جاءت طائرة إنقاذ لنجدتى " .

عندما غير " جون " من توجهه العقلى استطاع النجاة . فثقته وإيمانه بالله والقوة الكامنة بداخله قدما له الحل لمشكلته .

وقد أخبرنى " جون " قائلاً : " لو كنت قد أخذت أنعى حظى وأنتحب واستسلمت لمخاوفى فإن وحش الخوف كان سيقهرنى وكنت قد مت من الخوف والجوع " .

تسبب فى إقالة نفسه من العمل

كان " رافاييل إس . " مديراً تنفيذياً بإحدى المؤسسات الكبرى . وقد اعترف لى بأنه على مدار ثلاث سنوات ظل ملازماً له إحساس الخوف من فقدان منصبه . وكان دائماً يتوقع الفشل ، وكان يتوقع أن مرؤوسيه سيسبقونه ويتقدمون عليه فى الترقيات . ولكن كل ما كان يخاف منه لم يكن شيئاً موجوداً فى الواقع ، وإنما كان موجوداً فقط فى خياله المريض . وقد ضخم له خياله الواسع فكرة فقدانه لوظيفته حتى ازدادت عصبيته وأصبح لا يعمل بكفاءة وفى النهاية تم إجباره على الاستقالة .

فى الواقع ، يمكن أن نعتبر أنه تسبب فى إقالة نفسه . إن خيالاته السلبية المستمرة وسيل الإيحاءات المتعلقة بالخوف التى يرسلها إلى عقله

الباطن كل ذلك قد تسبب فى إثارة العقل الباطن للاستجابة طبقاً لما انطبع عليه مما أدى إلى ارتكابه الأخطاء واتخاذه لقرارات حمقاء مما أدى فى النهاية إلى فشله . وربما لم يكن قد فصل من عمله إذا كان قد واجه خوفه وفعل عكس الشىء الذى يرهبه .

تآمروا ضده

أثناء إحدى جولاتى العالمية لإلقاء المحاضرات ، أجريت حديثاً لمدة ساعتين مع أحد مسئولى الحكومة البارزين فى إحدى الدول التى زرتها . وقد كان هذا الرجل يتمتع بشعور عميق بالسلام الداخلى ورباطة الجأش . قال إن كل الانتقادات السياسية التى تعرض لها من جانب الصحف التى تساند حزب المعارضة لم تؤد أبداً إلى إزعاجه . وكانت وسيلته فى ذلك أن يجلس هادئاً لمدة ١٥ دقيقة فى الصباح مدركاً أن فى قلبه محيطاً عميقاً من السلام . وبهذه الوسيلة خلق قوة هائلة تغلبت على كل أشكال الصعاب والمخاوف .

ذات مرة ، اتصل به ليلاً أحد زملائه وهو يخبره فى ذعر أن هناك مجموعة من الناس يتآمرون ضده ، فقد كانوا ينوون الإطاحة بإدارته بالقوة بمساعدة عناصر منشقة من القوات المسلحة .

وقد أجاب هذا المسئول زميله المذعور قائلاً : " أنام الآن فى سلام تام ويمكننا مناقشة هذا الأمر صباح الغد فى الساعة العاشرة "

وقد قال لى شارحاً موقفه : " أنا أعلم أنه لا يمكن لأية فكرة سلبية أن تسيطر علىّ إلا إذا دعمتها بإحساسى وقبلتها بعقلى ، وأنا أرفض تقبل هذا الإيحاء بالخوف ، لهذا لن يمسنى أى ضرر إلا إذا سمحت أنا بذلك " .

لاحظ كيف كان هادئاً ، وكيف كان يشعر بالسكينة ! فلم يستسلم للذعر ، ولم يقلب كفيه تحسراً ، ووجد فى داخله السكينة والسلام الداخلى والهدوء العظيم .

خلص نفسك من مخاوفك

استخدم هذه الطريقة الجيدة للتخلص من الخوف ، ردد عبارة :
" أنا أومن بالله وهو يسمعنى وهو الذى يخلصنى من كل مخاوفى " .

تعرف على عجائب عقلك الباطن وكيفية عمله ووظائفه . أتقن الطرق التى قدمت لك فى هذا الفصل ، مارسها عملياً الآن ، وسيستجيب عقلك الباطن وستتحرر من كل مخاوفك **" أنا أومن بالله وهو يسمعنى ويخلصنى من كل مخاوفى "** .

اتبع هذا الطريق للتحرر من الخوف

١. افعل الشىء الذى تخشاه ، وسيكون موت الخوف أكيداً . قل لنفسك بثقة وإيمان " أنا سأقهر هذا الخوف " ، وستستطيع قهره .
٢. الخوف هو فكرة سلبية فى عقلك ، استبدلها بالتفكير الإيجابى البناء . لقد قتل الخوف الملايين ، والثقة أعظم من الخوف ، لا يوجد شىء أقوى من الإيمان بالله والإيمان بالخير .
٣. إن الخوف هو العدو الأكبر للإنسان ، إنه وراء الفشل والمرض والعلاقات الإنسانية السيئة . إن الحب يبعد الخوف ، وهو ارتباط عاطفى بالأشياء الطيبة فى الحياة . كن محباً للأمانة والاستقامة والعدل والنية الحسنة والنجاح . عش فى حالة مبهجة من توقع الأفضل وسوف يأتيك الأفضل دون شك .

٤. قاوم إيحاءات الخوف بعكسها مثل قولك : " أنا أغنى ببراعة ، أنا رابط الجأش ، أنا هادئ " ، وستكون النتائج مذهلة .
٥. الخوف هو سبب النسيان المؤقت وقت الامتحانات الشفهية والتحريرية . ويمكنك التخلص من هذا الخوف بالتأكيد دائماً على أنك تتمتع بذاكرة قوية لكل شيء أو تتخيل صديقاً يهنئك على نجاحك الباهر فى الامتحان . ثابر وسوف تكسب .
٦. إذا كنت تخشى عبور المياه أو السباحة ، اسبح فى خيالك بجرية وبهجة . ألقِ بنفسك إلى الماء فى خيالك . اشعر ببرودة المياه ومتعة السباحة . اجعل الأمر حقيقة . إذا فعلت ذلك فى ذهنك ستصبح قادراً على نزول الماء والتغلب على الخوف منه . وهذا هو قانون عقلك .
٧. إذا كنت تخاف الأماكن المغلقة مثل المصعد تخيل أنك تستقل مصعداً ، وامتدح كل أجزائه ووظائفه . وستندهش كيف يزول الخوف بسرعة .
٨. أنت مولود بنوعين فقط من الخوف ، الخوف من السقوط والخوف من الضوضاء . وكل مخاوفك الأخرى مكتسبة ، تخلص منها .
٩. الخوف الطبيعى أمر جيد والخوف غير الطبيعى سيئ ، ومدمر . والاستغراق المستمر فى أفكار الخوف يؤدى إلى الإصابة بالخوف غير الطبيعى والهواجس التى تتسلط على فكر الإنسان والعقد النفسية . والخوف من شيء ما يؤدى إلى الشعور بالرعب والفزع .
١٠. تستطيع التغلب على الخوف غير الطبيعى عندما تعلم أن قوة عقلك الباطن تستطيع تغيير الظروف وإخراج الرغبات الدفينة من قلبك ، أعط على الفور اهتمامك وانتباهك للرغبة التى هى عكس مخاوفك . وهذا هو الحب الذى يطرد الخوف .

١١. إذا كنت تخاف الفشل امنح النجاح اهتمامك . إذا كنت تخشى المرض تظاهر بأنك فى صحة جيدة . إذا كنت تخشى التعرض لحادث اطلب من الله التوجه والحماية . إذا كنت تخشى الموت فكر فى الحياة الآخرة الأبدية . والله هو خالقنا وإليه نعود .

١٢. قانون التعويض هو الحل الأمثل للتغلب على الخوف . إن كل ما تخاف منه له حل فى شكل رغبتك . إذا كنت مريضاً فإن رغبتك تكون الصحة . إذا كنت فى سجن الخوف ، فإن رغبتك تكون التحرر منه . توقع الخير . ركز على الخير واعلم أن عقلك الباطن يساعدك دائماً . والله يرعانا ويرشدنا فى كل وقت .

١٣. إن الأشياء التى تخاف منها ليس لها وجود فعلى إلا فى عقلك . إن الأفكار خلاقة ولهذا نجد أن الشىء الذى تخافه يحدث لنا بفعل أفكارنا . فكر فى الخير وسوف يأتيك بإذن الله .

١٤. انظر إلى مخاوفك وعرضها لضوء العقل ، تعلم أن تسخر من مخاوفك . هذا هو أفضل علاج . لا يوجد شىء يستطيع إزعاجك سوى أفكارك أنت . وليس لإيحاءات وتصريحات وتهديدات الآخرين قوة . إن القوة تكمن بداخلك أنت . وعندما تركز أفكارك على الخير ، فإن قوة الله تساند أفكارك الخيرة .

١٥. ليس هناك من خالق سوى الله وهو يحرك الكون بانسجام وسلام ، ولا يوجد خلل أو قلاقل . إن الله يمنحنا الحب فى كل شىء خلقه ولهذا فإن كل ما يأتى من الله يكون خيراً .



كيف تعيش بروح الشباب إلى الأبد ؟

إن عقلك الباطن لا يشيخ أبداً ، ولا يحده زمان أو مكان ولا تكون له سن .

إن الإرهاق أو التقدم فى السن ليس لهما أى تأثير سلبى على قوة وكفاءة الإنسان من الناحية الروحية . إن الصبر والرحمة والصدق والتواضع والنية الحسنة والسلام والانسجام والحب الأخوى هى مزايا وخصائص لا تكبر ولا تشيخ أبدا . وإذا ظل الفرد متسماً بتلك الصفات طوال حياته فإنه سيظل شاباً فى داخله للأبد .

إن السن وحدها ليست المسئولة عن الاضطرابات الجسدية والعقلية ، وإنما الخوف من الزمن ، وليس الزمن نفسه هو الذى يسبب تأثير الشيخوخة الضار على عقولنا وأجسادنا . إن الخوف المرضى من آثار الزمن ربما يكون سبب الشيخوخة المبكرة .

أثناء السنوات الطويلة التى قضيتها فى حياتى العملية ، أتيحت لى الفرصة لدراسة قصص حياة المشاهير من الرجال والنساء الذين استمروا فى أنشطتهم المثمرة إلى سنوات طويلة تخطت العمر الافتراضى الطبيعى لحياة الإنسان . بعض منهم قد حققوا إنجازات عظيمة لأول مرة أثناء سنوات شيخوختهم .ولقد كان من حسن حظى أن أقابل وأتعرف على عدد لا حصر له من الأشخاص غير المشاهير الذين أثبتوا فى مجال وجودهم المحدود أن الشيخوخة لا تدمر القوى الإبداعية للعقل والجسد .

أصيبت حياته الفكرية بالشيخوخة

منذ عدة سنوات قمت بزيارة صديق قديم فى " لندن " والذى بلغ الثمانين من عمره . وبالنسبة للكثير من الناس يعد الوصول إلى هذه السن شيئاً يبعث على الفرح ولكن لم يكن الأمر كذلك بالنسبة له ، وقد صدمت عندما رأيته لأنه كان يبدو عليه الضعف والمرض على الرغم من أنه أكد لى أن طبيبه لم يجد لديه أى مشكلة صحية .

وقد قال لى : " إن الأطباء لا يفهمون شيئاً ، أنا أعلم أين تقع علتى ، إنها الحياة نفسها ! " .

وسألته عما يعنيه بذلك فأجابنى قائلاً : " لا أحد يريدنى أو يحتاجنى ، ولماذا قد يفعلون ، فأنا لا أجدى نفعاً لأى أحد . فنحن نولد ونكبر ونصاب بالشيخوخة ونموت ، وتلك هى نهاية القصة " .

ولقد رأيت أنه على حق ، إلى حد ما ، فى فهمه لمرضه . فقد كان مريضاً ولكن ليس بسبب الحياة ، إنما بسبب الطريقة التى ينظر بها إلى الحياة . إن تفكيره الذى يوحى له بعدم جدواه وقلة قيمته قد سبب له المرض ، فلم يكن يرى أى شىء سوى الشيخوخة . لقد أصيبت حياته الفكرية بالشيخوخة وقد أسهم عقله الباطن فى تجسيد كل شىء كان يتوقعه ويرهبه .

كبر السن هو فجر الحكمة

للأسف هناك الكثير من الناس الذين يتبعون نفس توجه هذا الرجل التعس . إنهم يخشون ما يطلقون عليه " كبر السن " ، النهاية والانقراض ، وما يعنيه هذا حقاً هو أنهم يخافون الحياة ، ومع ذلك فإن الحياة بلا نهاية . إن كبر السن ليس ضياع سنوات العمر وإنما فجر الحكمة .

والحكمة هى إدراك القوى الروحية الهائلة الكامنة فى عقلك الباطن ومعرفة كيفية تطبيق هذه القوى لكى تعيش حياة مثمرة وسعيدة . كف عن التفكير فى أن الوصول إلى سن الخامسة والستين أو الخامسة والسبعين أو الخامسة والثمانين هو مرادف نهايتك أو نهاية أى شخص آخر . فقد تكون هذه السن بداية لحياة عظيمة ، ومثمرة ، ونشيطة ، ومنتجة أكثر مما كانت حياتك من قبل . كن مؤمناً بهذا وتوقع حدوثه وسيساعدك عقلك الباطن على تحقيقه .

رحب بالتغيير

إن كبر السن ليس حادثاً مأساوياً . وإنما هو عملية تغيير . ويجب أن نرحب به بسعادة طالما أن كل مرحلة من الحياة البشرية هى خطوة إلى الأمام فى الطريق الذى لا نهاية له . الإنسان يملك قوى تفوق قواه الجسدية وحواس مذهلة تفوق حواسه الخمس .

إن الحياة أبدية ومليئة بالروحانيات ، وأرواحنا لا يجب أن تشيخ لأن الحياة لا تشيخ ، فهى تجدد نفسها ولن تفنى إلا بإذن الله ويجب أن يفهم كل البشر تلك الحقيقة .

الحياة هى

سألت امرأة " توماس أديسون " مخترع المصباح الكهربائى قائلة : " ما هى الكهرباء يا سيد " أديسون " ؟ " .

أجابها قائلاً : " سيدتى ، إن الكهرباء هى ... استخدميها " .

الكهرباء هى اسم نطلقه على قوة خفية لا نفهمها بشكل مطلق ولكننا نتعلم مبادئ الكهرباء واستخداماتها . ونحن نستخدمها فى مجالات لا حصر لها .

إن العالم لا يستطيع رؤية الإلكترون بعينه المجردة ولكنه يقبله على أنه حقيقة علمية ، لأنه النتيجة الحقيقية الوحيدة التى تتطابق مع نتيجة تجاربه الأخرى . إننا لا نستطيع رؤية الحياة ، ومع ذلك فإننا نعرف أننا أحياء . والحياة موجودة ونحن هنا لنعبر عنها بكل جمالها وعظمتها .

إن العقل والروح لا يشيخان

إن الشخص الذى يعتقد أن الحياة ما هى إلا دورة تتكون من عدة مراحل تبدأ بالميلاد مروراً بالمراهقة ، ثم الشباب ، والنضوج . فهو فى حاجة فعلاً إلى أن نشفق عليه ، فمثل هذا الرجل لا يتمتع بالاستقرار ولا الأمل ولا يتسم بالبصيرة والحياة لا تعنى له أى شيء .

هذا النوع من الاعتقاد يؤدى إلى الإحباط والجمود والشعور بعدم الجدوى ، الأمر الذى يؤدى إلى الإصابة بالتوتر العصبى والأمراض العقلية . لا تنزعج إذا لم تعد قادراً على لعب مباراة تنس ، أو لم تعد تستطيع السباحة بسرعة تضاهى سرعة أبنائك ، أو إذا تثاقل جسدك أو خطواتك ، فالحياة تتدثر بثوب جديد على الدوام ، وما يسميه الناس بالموت ليس سوى رحلة لحياة جديدة فى أحد الأبعاد الأخرى لكوننا .

إننى دائماً ما أؤكد على من يحضرون محاضراتى أنهم يجب أن يتقبلوا ما نسميه بالشيخوخة بسكينة وذكاء . إن الشيخوخة لها جمالها وعظمتها وحكمتها الخاصة . إن السلام والحب والسعادة والجمال والفرح والحكمة والخير وحسن النية والتفاهم كلها صفات لا تشيخ ولا تموت .

قال الفيلسوف والشاعر " رالف والدو إمرسون " : " إننا لا نحصى عمر الرجل إلا إذا لم يكن لديه شيء آخر يحصيه " .

إن شخصيتك وبراعة عقلك وإيمانك ومعتقداتك ليست عرضة للهلاك .

إنك شاب طالما اعتقدت ذلك

بين كل حين وآخر أقوم بإلقاء محاضرات فى قاعة " كاكستون هول " بـ " لندن " ، وبعد إحدى تلك المحاضرات جاء جراح للتحدث معى .

تحدث إلىّ هذا الجراح قائلاً : " أنا أبلغ من العمر أربعة وثمانين عاماً ، وأقوم بإجراء جراحة كل صباح ، وفى الظهيرة أقوم بزيارة المرضى ، ومساء أقوم بكتابة مقالات لبعض الصحف والمجلات الطبية والعلمية " .

كان مبدؤه فى الحياة هو أنه يتمتع بالشباب بقدر ما يعتقد نفسه شاباً وأنه ينفع من حوله بقدر ما يظن أنه قادر عليه . وقد قال لى : " إن ما تقوله صحيح ، فالشخص يتمتع بالقوة بقدر ما يظن وتكون قيمته بالقدر الذى يرى أنه يتمتع به " .

هذا الجراح لم يستسلم للتقدم فى السن ، كان يعرف أن روحه خالدة ، هكذا كانت تعليقاته الأخيرة ، قال : " إذا كنت سأموت غداً . فإننى سوف أساعد الناس على الشفاء ليس من خلال المشرط الطبى ، ولكن من خلال ثمرات تجاربى وخبرتى التى سأخلفها لأجيال الجراحين الذين سيأتون من بعدى " .

المشيب هو ذُخْرك

لا تفوت على نفسك أية فرصة لمجرد أنك تظن أنها لا تناسب سنك ، فهذا التوجه لا يؤدى لشىء سوى التبلد والموت العقلى . فلو اقتنعت بأنك لا تجدى نفعاً فإن عقلك الباطن سوف يتقبل تلك الفكرة ويجلبها للواقع . بعض الأشخاص يشيخون وهم فى الثلاثين ، والبعض الآخر يتمتعون بالشباب وهم فى الثمانين . إن العقل هو النساج الماهر والمهندس والنحات ، وهو الذى يشكل تجاربك . إن الكاتب المسرحى

" جورج برنارد شو " ظل يعمل بنشاط حتى سن التسعين ، ورغم وصوله لهذه السن لم تفتر براعته أو تقل ولم تضعف أعماله .

قابلت رجالاً ونساء أخبرونى بأن أصحاب الأعمال كانوا يوصدون الأبواب في وجوههم عندما يعلمون أنهم فوق سن الأربعين . هذا أمر مثبط للهمم ، وقاس وشرير وخال تماماً من العاطفة والتفاهم .

من الذى قال إن من يستحق التقدير يجب أن يكون تحت الخامسة والثلاثين من العمر ؟ إن الحجة التى تدعم هذا الاعتقاد سطحية وخادعة . فلو أن صاحب العمل توقف للحظة وفكر جدياً فى الأمر ، فإنه سرعان ما سيدرك أن الشخص الذى تقدم للوظيفة لم يأت لكى يقدم له شيخوخته أو تقدمه في السن ، وإنما أتى ليقدم له خبرته ومواهبه وحكمته التى اكتسبها على مدار السنين فى دروب الحياة .

العمر رصيد

يجب أن يكون عمرك رصيداً مميزاً لأية شركة تعمل فيها بسبب خبرتك العلمية والتطبيقية خلال السنوات والتى قمت فيها بتطبيق قوانين الحب والسلام والنية الحسنة . إن شعرك الرمادى ، إذا كان كذلك ، يجب أن يعبر عن حكمتك ومهارتك وفهمك الكبير . إن نضجك العاطفي والروحى يجب أن يكون ذخراً ورصيداً مثمراً لأية مؤسسة .

لا يجب أن نهمش أدوار المسنين ممن تخطوا الخامسة والستين ، فهذه هى السن التى نستطيع أن نحصل منهم فيها على أكبر قدر من الحكمة والخبرة فى حل المشكلات المتعلقة بالعاملين ، والتخطيط للمستقبل وصنع القرارات وإرشاد الموظفين الأصغر منهم سناً وتزويدهم بالأفكار الخلاقة المبنية على خبرتهم وبصيرتهم النافذة فى مجال عملهم .

عش سنك

قال لى أحد كاتبى السيناريو فى " هوليوود " إنه قد سئم من عمله ، وذكر لى أنه كان يقدم أعمالاً ممتازة وأنه بارع فى مهمته أكثر من أى شخص فى مجاله ، وقد فاز بالعديد من الجوائز فى مهرجانات عالمية .

فسألته والحيرة تملؤنى عما يضايقه ويزعجه .

أجابنى قائلاً : " فى آخر مؤتمر حضرته لقصص الأفلام ، جاء ذلك المخرج الذى لا يتعدى الثلاثين من عمره ، وأخبرنى بأن كتاباتى لا تناسب ذوق المشاهدين فى الوقت الحاضر ، وعندما بدأت فى مجادلته قال لى إنه لا يريد أى نصوص سيناريو لا تناسب ذوق وعقل المشاهدين من سن الثانية عشرة إلى الثامنة عشرة ! وعندها تركت المؤتمر وانصرفت " .

إن هذا أمر مثير للشفقة ، فكيف نتوقع من هذه الحشود الهائلة من الجماهير أن تنضج عاطفياً وروحياً ونحن نقدم لهم مثل تلك المواد الدرامية المسفة والتافهة ؟ إنهم يحرمون من إدراك الإمكانات الكامنة بداخلهم لتحقيق النمو الشخصى . فتلك المواد الدرامية تدفعهم لتمجيد الشباب ، على الرغم من أن الشباب فى الواقع يدل على عدم الخبرة وافتقاد الفراسة وإصدار الأحكام المتسرعة .

أنا أستطيع أن أضاهى أفضلهم

أعرف العشرات من الأشخاص الذين يتخطى عمرهم الستين ممن يقضون جل وقتهم فى اللهاث وراء أى شىء يبقيهم شبابا فهم يتبعون آخر الصيحات فى تناول الأدوية التى تعيد الشباب ويتبعون أحدث الحميات الغذائية ويهدرون أموالهم على الأجهزة الرياضية التى يتم الإعلان عنها فى جميع محطات التلفاز . أما الأثرياء منهم فيذهبون إلى

مراكز التجميل الأخرى ، وهم يفعلون ذلك لكى يقول أحدهم للعالم : " انظروا ، أنا أستطيع أن أضاهى أفضلهم " . إن مثل هؤلاء الناس يجب أن يتذكروا الحقيقة العظمى وهى أن الشباب يكمن فى القلب وليس الجسد .

إن اتباع الحميات وتناول الفيتامينات أو العقاقير لن تساعد هؤلاء الأشخاص على استرجاع شبابهم . ويجب عليهم أن يدركوا أن تفكيرهم هو ما يؤدى إلى شيخوختهم أو يبقيهم شباباً . إن عقلك الباطن يتكيف مع أفكارك ، فإذا كانت تتجه نحو الجمال والنبل والخير فإن روحك ستظل شابة للأبد بغض النظر عن سنوات عمرك .

الخوف من الشيخوخة

هناك كثير من الناس يخشون التقدم فى السن ، فهم يشكون فى المستقبل . لأنهم يتوقعون تدهوراً عقلياً وجسدياً مع مرور السن . فالشىء الذى يعتقدون فيه ويشعرون به يحدث لهم .

إنك تشيخ عندما تفقد الاهتمام بالحياة وعندما تتوقف عن الأحلام وتتوقف عن الشغف بمعرفة الحقائق والبحث عن معلومات جديدة فى المجالات المختلفة .

عندما يتفتح ذهنك لاستقبال الأفكار والاهتمامات الجديدة ، وعندما ترفع الستار عن عينيك وترى ضوء البصيرة وحقائق الحياة والكون فإنك ستتمتع بالحيوية والشباب .

لديك الكثير لتقدمه

سواء كنت فى الخامسة والستين أو الخامسة والتسعين ، فعليك أن تدرك شيئاً مهماً ، وهو أنه لديك الكثير لتقدمه للآخرين . فيمكنك أن

تساعد الأجيال الأصغر منك من خلال نصحهم وتوجيههم ومساعدتهم على الاستقرار . فيمكنك أن تقدم لهم ثمار معرفتك وخبرتك وحكمتك . ويجب عليك أن تتطلع إلى المعرفة ، فالحياة كبيرة ومليئة بالعجائب والحقائق التى لا تنتهى والتى ستظل تسبر أغوارها حتى آخر يوم فى عمرك ، فالمعرفة لا تتوقف عند حد أو سن معينة . حاول أن تتعلم شيئاً جديداً فى كل لحظة من اليوم ، وسوف تجد أن عقلك سيحتفظ بشبابه للأبد .

عمره ١١٠ أعوام

منذ سنوات بينما كنت أحاضر فى مدينة " بومباى " بالهند ، تعرفت على رجل قيل إن عمره ١١٠ أعوام . كان يتمتع بأجمل وجه قابلته وكأنه يشع نوراً من مصدر خفى بداخله . كانت عيناه تتسمان بجمال نادر يدل على أنه قد تقدم فى السن بسعادة وأنه لم يفقد بريق الحكمة والذكاء الكامنين فى عقله .

التقاعد مغامرة جديدة

تأكد أن عقلك لا يتقاعد أبداً . إنه يجب أن يكون مثل مظلة لا تصلح للاستخدام إلا إذا فتحتها . اجعل عقلك منفتحاً للأفكار الجديدة . لقد شاهدت رجالاً تقاعدوا منذ سن الخامسة والستين أو السبعين ، وقد ذبلوا ومرضوا وخلال شهور توفى الكثير منهم . فمن الواضح أنهم أحسوا بأن حياتهم قد انتهت ، ولأنهم ظنوا ذلك ، فإن ذلك ما حدث لهم .

يمكن أن يكون التقاعد مغامرة جديدة وتحدياً وطريقاً جديداً ، وبداية لتحقيق حلم قديم . إنك تشعر بالاكتئاب عندما تسمع رجلاً يقول :

" ماذا سأفعل الآن بعد التقاعد ؟ " إنه يقول بالفعل إنه مات عقلياً وجسدياً وأن عقله أصبح خالياً من الأفكار .

كلّ هذا صورة مزيفة . والحقيقة هي أنك تستطيع أن تنجز أكثر وأنت في سن التسعين بالمقارنة بسن الستين ، لأنك في كل يوم تزداد وتصبح أكثر فهماً للحياة والكون من خلال دراستك واهتمامك .

تقاعد للحصول على وظيفة أفضل

" فرانك دبليو . " أحد جيراني ، كان يعمل مديراً بإحدى الشركات وقد تمت إقالته من وظيفته منذ عدة شهور ، وقد أخبره أصحاب الشركة أن السبب في ذلك هو إعادة هيكلة الشركة ولكنه كان يعلم أن السبب الحقيقي هو وصوله إلى سن الخامسة والستين .

فسألته قائلاً : " هل تشعر بالمرارة لكونك ضحية للتفرقة ؟ وهل ستقوم بمقاضاتهم ؟ " .

أجابني وهو يضحك بأسى : " أستطيع أنا أقاضيهم . أظن ذلك ، وأعتقد أنني سأكسب القضية . ولكن لماذا أهدر طاقتي ووقتي بهذه الطريقة ؟ أنا لم أفقد وظيفتي ، ولكن الشركة هي التي خسرت خدماتي وخبرتي " .

ثم سكت برهة وأردف قائلاً : " حسناً ، إن الأمر من وجهة نظري يشبه انتقالي من مرحلة الروضة إلى المرحلة الابتدائية " .

فسألته مندهشاً : " ماذا تعني بذلك ؟ "

فأجابني قائلاً : " حسناً . على سبيل المثال : عندما تخرجت في المدرسة الثانوية صعدت إلى الدرجة التالية من السلم بالالتحاق بالجامعة ، وتلك تعد خطوة للأمام في حياتي التعليمية وفهمي للحياة بوجه عام . وكان التحاقي بالعمل هو الخطوة ، أو لنقل الخطوات التالية . والآن أنا أصبحت حراً للقيام بالأشياء التي طالما رغبت في

فعلها ، بمعنى آخر ، إن التفرغ والحرية يعدان خطوة إضافية أو درجة أعلى فى سلم الحياة " .

لقد توصل " فرانك " إلى استنتاج حكيم ، وهو أنه لم يعد بحاجة إلى التركيز على كسب معيشته فقط ، وأنه الآن سوف يركز على الحياة ذاتها وكيفية عيشه بها . لقد كان يهوى التصوير منذ سنوات عديدة ، وقد قرر أن يلتحق بإحدى دورات تعليم تقنيات التصوير الفوتوغرافى فى أحد المعاهد القريبة منه ، وبعد ذلك ذهب فى رحلة حول العالم ، وكان يلتقط مئات الصور الفوتوغرافية فى كل بلد يزوره . والآن أصبح يلقى محاضرات فى الكثير من النوادى والفنادق والمعاهد وأصبح ذائع الصيت .

هناك طرق لا حصر لها للاهتمام بأشياء مفيدة خارج نطاق عملك . تحمس للأفكار الجديدة الخلاقة وحقق تقدماً روحياً واستمر فى النمو . وبهذه الطريقة تظل شاب القلب لأنك تلهث وراء الأفكار الجديدة وتتعطش لها وسوف ينعكس تفكيرك على جسدك فى جميع الأوقات .

كن خادماً للمجتمع وليس أسيراً له

هناك قوانين فى بعض الدول تمنع أصحاب الأعمال من التفرقة بين العاملين بسبب السن ، وهذه تعد خطوة فى الاتجاه الصحيح ، ولكن القوانين وحدها لا تغير من طريقة تفكير الناس . فقد يتمتع الشخص البالغ من العمر ستين عاماً بصحة وشباب من الناحية الجسدية والنفسية والذهنية أكثر من كثيرين ممن هم فى سن الثلاثين . إن المسنين يتواجدون فى المجتمع من أجل الاستمتاع بثمار جهدهم وكدهم طوال سنوات عمرهم ولكن يكونون فى خدمة المجتمع بدلاً من أن يكونوا أسرى لمجتمع يحكم عليهم بالكسل والتقاعد بسبب سنهم .

إن جسد المرء وحركته تتباطأ تدريجياً مع تقدمه فى السن ، ولكن عقله الواعى يمكن أن يصبح أكثر نشاطاً ويقظة وحيوية بمساعدة العقل الباطن . إن العقل لا يشيخ ولا يهرم .

سر الشباب

لاستعادة أيام الشباب ، اشعر بقوة عقلك الباطن الخارقة ، الشافية المتجددة التى تسرى فى كل كيانك . اعرف واشعر بأنك تتمتع بالبصيرة ، وتسترد صحتك وتستعيد شبابك وتجدد حيويتك وتستعيد طاقتك الروحية . إنك تستطيع أن تستمتع بالحماس والسعادة كما كنت فى أيام شبابك لسبب بسيط ، وهو أنك تستطيع دائماً استعادة حالة السعادة سواء عاطفياً أو ذهنياً .

إن الشمعة التى تضىء عقلك هى الذكاء المطلق الذى يكشف لك كل ما تريد أن تعرفه . وهو يمكنك من رؤية الخير بداخلك مهما كانت المظاهر . إنك تسير بتوجيه إلهى وأنت تعلم أن العناية الإلهية سترعاك وترشدك وتخرجك من الظلمات إلى النور .

اجعل لنفسك رؤية

بدلاً من أن تقول : " أنا شيخ " ، قل : " أنا أتمتع بحكمة الحياة " . لا تدع الإحصائيات والمؤسسات والصحف تضع أمامك صورة الشيخوخة وقرب الأجل والضعف والوهن والعجز . ارفض تلك الصورة لأنها كذبة ، لا تجعل تلك الدعاية الزائفة تؤثر على عقلك . كن راغباً ومحباً فى الحياة ولا تنتظر الموت ، تخيل نفسك سعيداً مبتهجاً وناجحاً وقوياً وهادئاً .

عقلك لا يشيخ

اخترع رائد جراحة القلب " مايكل ديباكى " أول مضخة للدم عام ١٩٣٢ ومازالت تستخدم فى جراحات القلب المفتوح . حصل د . " ديباكى " فى سن التسعين على تصريح بتجربة أحد اختراعاته الجديدة فى الجراحة ، وهى المضخة الصغيرة التى تزرع فى صدور مرضى القلب ذوى الحالات الحرجة . لم يكن د . " ديباكى " راضياً عن نتائج البحث وواصل جدول مواعيد جراحاته بنشاط . وقد قال أحد زملائه : " يحتاج الآخرون إلى خمسة أضعاف عمره لكى يفعلوا ما فعله " .

لخص " ديباكى " فلسفته فى سن التسعين فى العبارات التالية : " طالما أنك تواجه التحديات وتملك القدرة الذهنية والبدنية فسوف تظل الحياة مثيرة ومليئة بالحيوية بالنسبة لك " .

عقل نشيط فى سن التاسعة والتسعين

تعلم والدى اللغة الفرنسية وهو فى سن الخامسة والستين وأصبح يجيدها تماماً وهو فى سن السبعين ، ودرس لغة الكلتيين فى اسكتلندا وهو فوق الستين وأصبح مدرساً مشهوراً لهذه اللغة . وساعد شقيقتى فى مدرسة لتعليم الكبار واستمر فى هذا العمل حتى وصل إلى سن التاسعة والتسعين . كان عقله صافياً وهو فى سن التاسعة والتسعين مثلما كان وهو فى سن العشرين ، وأكثر من ذلك أن قواه العقلية تحسنت مع التقدم فى السن . حقاً ، إنك تتمتع بالشباب طالما اعتقدت وآمنت بذلك .

نحن نحتاج مواطنينا الشيوخ

تعلم المواطن الرومانى " ماركوس بورشيوس كاتو " اللغة اليونانية وهو في سن الـ ٨٠ . كما أن " وارنستين شومان هنيك " المغنية الأمريكية الألمانية الأصل وصلت إلى أوج نجاحها الموسيقى وهى جدة .

الفيلسوف اليونانى " سقراط " تعلم العزف على الآلات الموسيقية وهو فى سن الثمانين . الرسام " مايكل أنجلو " رسم أعظم لوحاته وهو فى سن الثمانين . " شيوس سيمونيدس " فاز بجائزة الشعر وهو فى سن الثمانين . وأنجز الشاعر " جوته " مسرحية " فاوست " فى سن الثمانين . وبدأ المؤرخ العالمى " ليوبولد فون رانك " كتابة تاريخ العالم وهو فى سن الثمانين وانتهى من كتابته وهو فى سن الثانية والتسعين .

وكتب الشاعر " ألفريد لورد تنيسون " أعظم قصائده " Crossing the Bar " وهو فى سن الثالثة والثمانين . و" إسحاق نيوتن " كان يمارس عمله بجد وهو فى سن الخمسة والثمانين .

" جان لوى كالمن " من " آرل " فى فرنسا ، لم تكن مشهورة مثل ممن سبق ذكرهم . فى شبابها قابلت ذات مرة الرسام الشهير " فان جوخ " ولكنها لم تحظ بالشهرة . ولكن عندما وصلت لعيد ميلادها الواحد بعد المائة توقفت عن ركوب دراجتها يومياً !

فى عيد ميلادها العاشر بعد المائة تلقت التهنئة من جميع أنحاء العالم . وعيد ميلادها الثامن عشر بعد المائة جعلها أكبر معمرة فى التاريخ . وعندما سئلت عن سر عمرها الطويل قالت : " أستمتع بحياتى كلما أمكن . وأتصرف بوضوح وأخلاق بدون ندم . أنا محظوظة فعلاً " . وعندما وصل عمرها إلى الثانية والعشرين بعد المائة كانت ابتسامتها مشرقة كما كانت من قبل .

ينبغى أن نضع كبار السن من المواطنين فى مناصب عليا ونمنحهم الفرصة لكى يمنحونا ثمار حكمتهم وخبرتهم .

إذا كنت متقاعداً ، اهتم بقوانين الحياة وعجائب عقلك الباطن . افعل ما كنت تريده دائماً واستكشف الموضوعات والأفكار الجديدة .

ثمار الشيخوخة

إن الشيخوخة تعنى التأمل فى حقائق العالم والتبحر فى الدين والتقرب إلى الله كن مدركاً أن الموت ليس هو النهاية ، فهناك الحياة الآخرة التى تنتظرك لتقطف فيها ثمار عملك الدنيوى وكدك وسعيك .

نقاط مفيدة

١. تلك الصفات لا تشيخ أبداً : الصبر ، والعطف ، والحب ، والنية الحسنة ، والمتعة ، والسعادة ، والحكمة ، والتفاهم . قم بتنمية تلك الصفات وعبر عنها لكي تحتفظ بشبابك فى الذهن والجسم .
٢. إن الخوف المرضى من تأثير الزمن قد يعجل بالشيخوخة المبكرة .
٣. إن الشيخوخة ليست ضياع سنوات العمر ، ولكنها فجر الحكمة فى عقول البشر .
٤. إن أغزر سنوات حياتك إنتاجاً قد تكون من الخامسة والستين إلى الخامسة والتسعين .
٥. رحب بسنوات العمر المتقدم ، فهى تعنى أنك تتقدم إلى الأمام فى طريق الحياة الذى ليس له نهاية .
٦. الله هو خالق الحياة . فالحياة تتجدد بنعمته وفضله ولا يمكن تدميرها وتلك حقيقة كل البشر . سوف تعيش روحك إلى الأبد حتى بعد الموت .
٧. لا يمكنك رؤية عقلك ، ولكنك تعرف أنك تملكه . لا يمكنك رؤية الروح ولكنك تشعر بروح الفنان والموسيقى والمتحدث . بالمثل ستشعر

بروح الجمال والحق والخير تتحرك فى عقلك وقلبك . لا يمكنك رؤية الحياة ولكنك تعرف أنك على قيد الحياة .

٨. قد تكون الشيخوخة فرصة لتأمل حقائق الحياة من منظور أعلى . متع الشيخوخة أكبر من الشباب . فالعقل ينشغل بأنشطة الحياة الذهنية والروحية . إن جسمك يضعف وتتباطأ حركتك لكى يتاح لعقلك فرصة تأمل كل ما هو مقدس .

٩. نحن لا نحسب عمر الرجل بالسنوات إلا إذا لم يكن يملك شيئاً آخر يحصيه . عقيدتك ومعتقداتك ليست عرضة للذبول أو الموت .

١٠. أنت شاب بقدر ما ترى نفسك شاباً . وبالمثل فأنت قوى ومفيد وشاب كما تظن نفسك .

١١. شعرك الرمادى يعد ذخراً لك . إنك لا تبيع شعرك الرمادى وشيخوختك ، إنما تعرض موهبتك وقدراتك وخبرتك وحكمتك التى اكتسبتها على مدار السنين .

١٢. العقاقير غالية الثمن وأنظمة الحمية الغذائية لن تحافظ على شبابك . بل تفكيرك هو ما يحدد ذلك .

١٣. الخوف من التقدم فى العمر قد يعرض ذهنك وجسمك للتدهور . ما تخافه يحدث لك .

١٤. ستصاب بالشيخوخة عندما تتوقف عن الأحلام وتفقد اهتمامك بالحياة ، وكذلك إذا كنت عصبى المزاج وكثير القلق . املأ عقلك بحقائق الحياة وبنور الحب ـ هذا هو الشباب .

١٥. انظر إلى الأمام ، فأنت طوال الوقت تنظر إلى الحياة التى هى بلا حدود .

١٦. تقاعدك بداية لمغامرة جديدة . اكتسب هوايات واهتمامات جديدة . افعل ما كنت تتمنى دائماً أن تقوم به عندما كنت مشغولاً بكسب العيش . اهتم بأن تعيش الحياة .

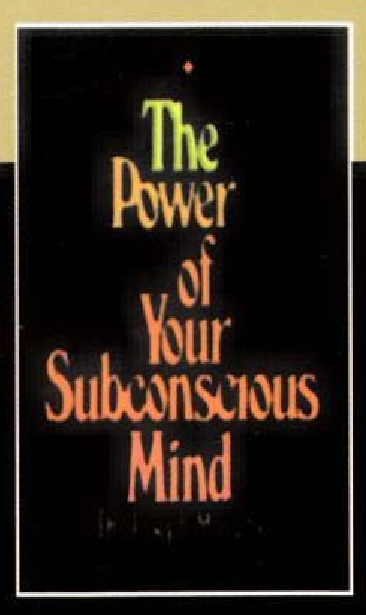
١٧. كن منتجاً في المجتمع وليس أسيراً له ، ولا تخفى مواهبك فى الظلام .

١٨. سر الشباب هو الحب ، والمتعة ، والسلام الداخلى ، والضحك . ومنتهى السعادة فى حب الله حيث لا يوجد الظلام أبداً .

١٩. يحتاج الآخرون إليك . وبعض الفلاسفة والفنانين والعلماء والكتاب العظام وغيرهم حققوا أعظم أعمالهم بعد سن الثمانين .

٢٠. ثمار الشيخوخة هى الحب والمتعة والسلام والصبر والعطف والإيمان والخير والحلم ودماثة الأخلاق .

٢١. أنت طفل الحياة الأبدية ، ووريث الخلود . أنت كائن رائع !



هذا الكتاب سوف يعطيك المفتاح لأروع قوة كامنة بداخلك

إن هذا الكتاب المتميز ساعد الكثير من القراء في جميع أنحاء العالم على تحقيق ما كان يبدو مستحيلا من خلال تعلم السيطرة على قوة العقل الباطن. والآن أنت أيضا تستطيع أن تتعلم تلك الأساليب المذهلة والفعالة من أجل تغيير حياتك بمجرد تغيير معتقداتك. ويدمج د. «ميرفي» الحكمة الروحية بالبحث العلمي من أجل شرح تأثير العقل الباطن على كل شيء تفعله. وهو يقدم لك تمارين بسيطة وعملية ومجربة يمكنها أن تحول عقلك إلى أداة قوية لتحسين حياتك اليومية. إن هذا الكتاب الثمين سوف يكشف لك أسرار النجاح في أي مجال تختاره من خلال قصص النجاح الحقيقية التي يتناولها في جميع فصوله.

داخل هذا الكتاب سوف تكتشف كيف تستخدم عقلك الباطن في:

- استرداد صحتك وشفاء جسدك من بعض الأمراض الشائعة.
- الحصول على الترقية أو الزيادة التي ترغبها في راتبك والتقدير الذي تنتظره من رؤسائك.
- اكتساب الثقة التي تحتاجها لكي تقوم بالأشياء التي كنت ترغب في فعلها ولكن لم تكن تجرؤ على القيام بها.
- بناء الصداقات وتحسين علاقاتك القائمة مع زملائك في العمل ومع أصدقائك وافراد عائلتك.
- تقوية علاقتك بشريك الحياة.
- التغلب على الخوف المرضي والوساوس والعادات السيئة.
- معرفة سر «الشباب الأبدي»، والكثير غير ذلك!

إذا استخدمت هذا الكتاب كأداة لإرشادك، فإنك ستتمتع بقدر لانهائي من الرفاهية والسعادة وراحة البال.









www.ibtesama.com